

# HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN

## KEPERCAYAAN DIRI PADA PEMAIN FUTSAL

### UNIVERSITAS DIPONEGORO

#### FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Disusun Oleh :

Sulistiyowati  
15010114120083

#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah 210 pemain futsal Universitas Diponegoro, dengan sampel penelitian berjumlah 149 orang yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi model *likert* yang terdiri dari dua skala, yaitu skala dukungan teman sebaya (41 aitem,  $\alpha = 0,928$ ) dan skala kepercayaan diri (35 aitem,  $\alpha = 0,933$ ). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro ( $r_{xy} = 0,441$ ,  $p = 0,000$ ). Semakin positif dukungan teman sebaya maka kepercayaan diri semakin tinggi. Sebaliknya, semakin negatif dukungan teman sebaya maka kepercayaan diri semakin rendah. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,195, artinya dukungan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 19,5 % pada kepercayaan diri.

Kata Kunci : Dukungan Teman Sebaya, Kepercayaan Diri, Pemain Futsal

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga pada dasarnya merupakan suatu kebutuhan setiap individu agar tetap sehat dan bugar. Olahraga dapat mendorong otot-otot bagian tubuh untuk bergerak. Tubuh yang kurang berolahraga menjadi bermasalah dan tidak sehat. Olahraga selain memiliki manfaat untuk kebugaran jasmani dan kesehatan, olahraga juga bermanfaat secara emosional dan psikologis, seperti mengurangi stres, meningkatkan kapasitas otak, dapat mengontrol emosi, mampu berinteraksi sosial dengan baik serta dapat terhindar dari berbagai macam penyakit (Setyaka, 2014).

Olahraga yang saat ini sedang banyak digemari baik dikalangan anak-anak, pelajar, mahasiswa maupun orang dewasa khususnya di Indonesia yaitu futsal (Lhaksana, 2011). Olahraga futsal pertama kali diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Futsal memiliki istilah lain yaitu *football* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) yang berarti permainan bola di dalam ruangan. Istilah ini berasal dari kata Spanyol (Sunarno, 2010).

Olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat, tidak hanya di klub-klub atau disekolah-sekolah saja bahkan di perguruan tinggi. Hal ini dibuktikan dengan munculnya berbagai tim-tim futsal yang dibentuk dan beranggotakan mahasiswa. Tim tersebut dibentuk mahasiswa dengan latar

belakang yang sama, dan membentuk komunitas tersebut untuk menyalurkan hobi, memanfaatkan waktu luang, dan untuk berprestasi.

Hingga saat ini banyak sekali turnamen yang diselenggarakan baik di tingkat sekolah, universitas, maupun umum, terutama di Universitas Diponegoro. Untuk turnamen yang diikuti universitas di wadah dan diwakili oleh tim UKM yang anggotanya berasal dari fakultas-fakultas yang ada di UNDIP. Turnamen yang biasa di selenggarakan antar universitas diantaranya yaitu Liga Mahasiswa (LIMA), UGM FC, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi (POMPROV) dan Pekan Olahraga Mahasiswa Rayon Jawa Tengah. Dengan banyaknya turnamen yang diselenggarakan sehingga banyak tim-tim futsal yang bersaing untuk menjadi yang terbaik dan menjadi juara. Akan tetapi dalam pencapaian prestasi tersebut terdapat kendala yang biasa dihadapi oleh pemain futsal termasuk pemain futsal Universitas Diponegoro.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pemain futsal Undip, mengungkapkan bahwa saat ini Undip minim prestasi di cabang olahraga futsal pasalnya turnamen terakhir yang diikuti Undip yakni UGM FC 2018 yang diselenggarakan di Yogyakarta, baik futsal putra maupun futsal putri gagal meraih juara bahkan tidak lolos di babak penyisihan, padahal di tahun sebelumnya futsal putri masuk partai semi final sedangkan futsal putra masuk di 16 besar, hal ini membuktikan bahwa performa futsal Undip cukup menurun, apabila dibandingkan dengan prestasi pada tahun sebelum-sebelumnya prestasi Undip cukup bagus yaitu futsal undip berhasil meraih juara dua pada turnamen Pekan Olahraga (POM) Rayon I Jateng tahun 2017 dan meraih juara tiga pada turnamen Pekan Olahraga

mahasiswa Provinsi (POMPROV) tahun 2015 serta dapat menjuarai turnamen Pekan Olahraga mahasiswa Provinsi (POMPROV) di tahun 2011 sehingga dapat mewakili pada turnamen Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) pada tahun 2011. Menurunya performa pemain futsal Undip salah satunya disebabkan oleh kurangnya persiapan yang matang untuk menghadapi pertandingan sehingga pemain merasa kurang percaya pada kemampuannya.

Menurut Gunarsa (2008) faktor psikologis dapat mempengaruhi penampilan atlet ketika sedang bertanding. Faktor psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan atlet, salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, maka dapat menimbulkan berbagai permasalahan (Widjaja, 2016). Menurut Adler (dalam Rahayu, 2013) kepercayaan diri merupakan kebutuhan paling penting bagi manusia untuk dapat menjalani kehidupan.

Rahayu (2013) menjelaskan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri dibagi menjadi dua, individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan juga rendah. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu individu mampu mengetahui kemampuan dirinya, dapat melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik, tidak ragu-ragu dalam bertindak, serta berfikir positif tentang dirinya. Sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu individu tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, ragu-ragu dalam bertindak, bergantung pada orang lain, dan cenderung menghindar terhadap sesuatu karena ketidakyakinan dengan kemampuannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga pemain futsal Undip (Data terlampir) mengatakan bahwa pada saat awal-awal bergabung dengan organisasi futsal di Undip, pemain futsal belum bisa beradaptasi dengan baik, sehingga timbul rasa kurang percaya diri ketika mengikuti berbagai kegiatan di futsal, seperti latihan rutin, *sparing*, dan pertandingan. Pemain merasa ragu pada kemampuannya, hal ini dikarenakan kemampuan yang dimiliki masih jauh dibawah dari teman-temannya, sehingga menyebabkan pemain cenderung tidak percaya diri, ragu-ragu dan takut melakukan kesalahan pada saat latihan.

Adanya tekanan dari pelatih juga dapat membuat pemain merasa cemas dan takut ketika akan menghadapi *sparing* maupun pertandingan, terutama bagi pemain yang baru bergabung di futsal, pada saat dipilih oleh pelatih untuk bermain disuatu pertandingan, pemain merasa tidak siap dan ragu pada kemampuannya, merasa takut apabila performa di lapangan dapat menyebabkan kekalahan dalam tim.

Selain itu, pemain futsal juga menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada pemain tidak hanya pada saat menghadapi pertandingan atau latihan rutin saja, akan tetapi ketika berada di kampus maupun di tempat lain, terkadang pemain juga mengalami kesulitan untuk tampil di depan umum, hal ini dikarenakan kurangnya kepercayaan pada kemampuannya. Mendukung pernyataan tersebut hasil penelitian Syam dan Amri (2017) mengatakan bahwa tingkat kepercayaan diri yang dimiliki individu akan mempengaruhi perolehan prestasi. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memperoleh prestasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap

kemampuan diri sendiri. Begitu pula sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan memiliki prestasi yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negatif dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Krishna (2006) berpendapat bahwa kepercayaan diri akan tercermin pada penerimaan atas kegagalan dan perasaan kecewa yang disebabkan dalam waktu yang singkat. Sikap percaya diri tidak hanya berorientasi pada sikap yakin pada kemampuan diri saja, dengan adanya sikap percaya diri akan melatih diri untuk tidak putus asa dan berjiwa besar. Iswadharmanjaya dan Agung (2005) menambahkan bahwa dengan kepercayaan diri yang cukup, individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin. Kepercayaan yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang, sebab apabila individu mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, maka akan timbul motivasi pada diri individu untuk melakukan hal-hal dalam hidupnya. Dengan kepercayaan diri, individu dapat meningkatkan aktivitas dirinya, sikap dalam mengambil keputusan, nilai-nilai moral, sikap dan pandangan, serta harapan.

Menurut Mastuti dan Aswi (2008) individu yang tidak memiliki kepercayaan diri biasanya disebabkan karena individu tidak berinisiatif untuk berbuat sesuatu yang diinginkan, hanya menunggu orang lain melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula apa yang ingin dicapai.

Selanjutnya, hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih futsal Undip (Data terlampir) didapatkan data bahwa ketika akan bertanding para pemain cenderung ragu-ragu dan takut, terutama bagi pemain yang belum pernah atau jarang mengikuti pertandingan, sedangkan para pemain yang sering mengikuti pertandingan merasa lebih siap. Tidak hanya pemain yang merasakan tekanan, cemas, dan gelisah, pelatih juga merasakan hal yang serupa dengan pemain, ketika pertandingan sedang berlangsung dan skor tim tertinggal dari tim lawan, pelatih mulai menyusun strategi baru agar dapat menyamakan kedudukan dan berusaha untuk memenangkan pertandingan.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, hasil penelitian Fitri, Zola dan Ifdil (2018) mengungkapkan bahwa ketidakpercayaan diri individu ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup. Purnawan (2009) memandang sejumlah penyebab kurangnya kepercayaan diri diantaranya terjadi karena pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman-temannya, pola asuh orang tua yang membatasi dan melarang kegiatan anak, kurangnya kasih sayang, trauma kegagalan dimasa lalu, trauma karena dipermalukan dan dihina didepan umum, merasa bentuk fisik tidak sempurna dan merasa berpendidikan rendah.

Berdasarkan penelitian Widyaningtyas dan Farid (2014) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kepercayaan diri yang baik, maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Kepercayaan diri merupakan dasar dari motivasi diri untuk berhasil, supaya termotivasi individu harus memiliki kepercayaan diri. Banyak individu yang memiliki kekurangan akan tetapi mampu

bangkit dan melampaui kekurangan tersebut sehingga benar-benar dapat mengalahkan berbagai kesulitan dengan memiliki kepercayaan diri dan motivasi untuk terus tumbuh dan mengubah masalah menjadi tantangan. Dengan adanya *experiential learning* akan menyebabkan seseorang mampu tampil dan berkarya tanpa adanya rasa takut akan kesalahan, takut akan cemoohan dan pikiran-pikiran lain yang menyebabkan seseorang kehilangan kepercayaan diri. Selanjutnya, hasil penelitian Fatchurahman dan Pratikto (2012) mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat dari ketenangannya dalam mengontrol diri sendiri. Selain itu, individu juga tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang kebanyakan orang menilai negatif.

Hasil penelitian Kusriani dan Prihartanti (2014) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kunci motivasi diri, individu yang tidak memiliki kepercayaan diri sulit untuk menjalani hidup. Secara tidak langsung setiap hari individu akan membutuhkan kepercayaan diri untuk melakukan berbagai hal, termasuk dalam pengoptimalan prestasi. Tingkat kepercayaan diri yang baik memudahkan pengambilan keputusan dan memudahkan individu untuk memperoleh teman, membangun hubungan dan membantu dalam mempertahankan kesuksesan terkait pembelajaran ataupun pekerjaan sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik atau prestasi belajar siswa. Hasil penelitian Amma, Widiani, Trishinta (2017) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri positif dimiliki individu disebabkan oleh adanya citra diri yang positif, sehingga individu mampu bersosialisasi dengan baik serta dapat menciptakan suasana pergaulan yang positif dengan teman sebayanya.



Penelitian Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki dan Theodorakis (2009) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dan motivasi *self talk* dapat meningkatkan kinerja pada tugas. Selain itu kepercayaan diri penggunaan *self talk* juga dapat mengurangi kecemasan kognitif. *Self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet karena dengan penampilannya yang baik yaitu dengan mampu berbicara dan berfikir positif tentang diri sendiri (Andrianto & Khoirunnisa, 2017).

Penelitian Mowlaie, Besharata, Pourbohloul, dan Azizi (2011) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dan kontrol emosi mempengaruhi peningkatan kinerja olahraga. Selain itu efikasi diri juga memiliki hubungan positif dengan kontrol emosi dan kesuksesan dalam olahraga. Penelitian ini juga menjelaskan perbedaan antara kepercayaan diri dengan efikasi diri. Kepercayaan diri menunjukkan kepercayaan atlet terhadap kemampuan umum dalam mengendalikan situasi dan kondisi, sedangkan efikasi diri merupakan kepercayaan atlet terhadap keberhasilannya dalam melaksanakan tugas dan keterampilan olahraga secara khusus.

Uraian di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk mengembangkan penampilan pemain baik saat berlatih, menghadapi pertandingan, maupun menghadapi persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri tidak muncul dengan sendirinya akan tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yakni faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup.

Sedangkan faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan (Widjaja, 2016).

Meningkatkan kepercayaan diri perlu adanya dukungan baik dari lingkungan keluarga dan masyarakat seperti orang tua, teman sebaya dan pelatih, untuk mengurangi tekanan mental individu. Lingkungan keluarga memiliki peran penting bagi perkembangan individu, akan tetapi lingkungan sosial lainnya yakni teman sebaya juga memiliki pengaruh terhadap perkembangan kepribadian individu ketika bermain dan bersosialisasi bersama. Teman sebaya merupakan sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri individu. Dukungan emosional dan bantuan lainnya dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri individu (Santrock, 2012). Berdasarkan penelitian Fitri, Zola dan Ifdil (dalam Puspitasari, 1999) menyebutkan faktor-faktor dari luar diri individu atau faktor eksternal diantaranya dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, masyarakat dan teman sebaya merupakan faktor yang menentukan dalam terwujudnya kepercayaan diri.

Individu tidak terlepas dari interaksi dengan lingkungan sekitar, di antara lingkungan sekitar tersebut yang merupakan interaksi yang dekat dengan individu adalah lingkungan sekolah. Teman dalam lingkungan sekolah juga memberikan dukungan sosial dalam bentuk perhatian, saran, rasa aman, dihargai, memiliki pengaruh kuat dalam tingkah laku, minat bahkan sikap dan pola pikir. Dengan munculnya rasa percaya diri, maka individu dapat berkarya dan berperilaku positif sehingga menjadi manusia yang lebih berguna (Yuliani, 2012). Berdasarkan hasil

penelitian Jarmitia, dkk (2016) diketahui, bahwa para penyandang disabilitas fisik memiliki kepercayaan diri berada pada kategori sedang sebesar 77.55%, artinya penyandang disabilitas fisik memiliki kepercayaan diri yang cukup baik. Hasil tersebut disebabkan oleh tingginya dukungan sosial yang diberikan terhadap penyandang disabilitas, sehingga penyandang disabilitas fisik mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya yang dapat memberikan perhatian terhadap proses pembentukan kepercayaan diri.

Hasil penelitian Ernawati, Rasni, dan Hardiani (2012) mengungkapkan bahwa anak yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi maka akan mempersepsikan dirinya memiliki orang-orang disekitar yang memperhatikan dan menyayangi, sehingga timbul keyakinan dalam diri yang membuat anak merasa dihargai dan timbul rasa percaya diri pada anak. Sumber dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat anak yaitu orang tua, guru, dan teman.

Berdasarkan permasalahan diatas serta uraian mengenai peran dukungan teman sebaya yang diterima oleh individu dapat mempengaruhi kepercayaan diri, sehingga peneliti memutuskan untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris ada tidaknya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro.

### **D. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial dan psikologi olahraga, terutama mengenai kajian yang berkaitan dengan topik dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kepercayaan diri dan dukungan teman sebaya pada pemain futsal Universitas Diponegoro sehingga pemain futsal tersebut dapat meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.