

EFIKASI DIRI ATLET FUTSAL PUTRI “KLUB SEMARANG” DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Alfira Rosa Br Perangin-angin, Yeniari Indriana

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

alfira.rosa99@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang. Populasi penelitian ini adalah atlet futsal putri Klub Semarang, dengan sampel penelitian 86 atlet futsal yang dipilih menggunakan *convenience sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi model *likert* yang terdiri dari dua skala, yaitu dukungan sosial teman sebaya (32 aitem, $\alpha = 0,919$) dan skala efikasi diri (34 aitem, $\alpha = 0,929$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang dengan koefisien korelasi 0,641 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan, artinya semakin positif dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi efikasi diri. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,411, artinya dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,1% pada efikasi diri.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Teman Sebaya, Efikasi Diri, Atlet Futsal

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Secara umum olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis seseorang yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Menurut Wikipedia, olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani. Setiap orang yang bergerak adalah orang yang melakukan olahraga. Gerak yang dimaksud seperti berjalan, berlari, jongkok, melempar, meloncat, menggenggam dan lain sebagainya. Definisi olahraga menurut Husdarta (2011) mengatakan bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya atau performa. Menurut UNESCO olahraga adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri. Giriwijoyo (2010) mengatakan bahwa olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Tujuan dari berolahraga adalah untuk menyehatkan tubuh dan menjaga kesehatan tubuh. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Menurut Apta (2015) individu melakukan olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, memperlambat proses penuaan, dan mencegah dampak negatif dari *hopokenesia* (kurang gerak). Ada yang dengan berolahraga memperoleh kepuasan secara emosional, seperti kesenangan, kegembiraan,

kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis dengan terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, olahraga juga memiliki tujuan untuk mencapai prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Olahraga dapat dilakukan secara individu dan kelompok. Olahraga individu diantaranya lari, badminton, karate, renang, dsb. Sedangkan olahraga beregu diantaranya sepakbola, futsal, basket, voli, dan estafet. Dari hasil penelitian Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne (2013), bahwa olahraga beregu/kelompok dapat meningkatkan kesehatan fisik lebih baik daripada olahraga individu, karena olahraga beregu/kelompok memiliki sifat partisipasi sosial. Salah satu olahraga yang beregu/kelompok adalah futsal. Futsal merupakan permainan bola kaki yang dimainkan dua tim, setiap tim beranggotakan lima orang dan permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012) futsal merupakan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal juga olahraga yang berkolektivitas untuk mengangkat prestasi. Aturan yang digunakan dalam futsal dan sepakbola berbeda. Futsal pertama kali dikenalkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu Futbol (sepakbola) dan Sala (ruangan), dan jika digabung menjadi "Sepak bola dalam Ruangan". Dari kedua kata tersebut muncul singkatan yang mendunia yaitu futsal (Jaya, 2008; Halim, 2009).

Olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat, karena olahraga futsal bisa dimainkan oleh siapa saja, mulai anak-anak, remaja, orang dewasa, orangtua, maupun yang bergender laki-laki bahkan perempuan. Namun faktanya, adanya stigma perbedaan gender laki-laki dan perempuan membuat

perempuan kurang yakin dengan apa yang diikutinya. Penelitian Raswin (2015) menjelaskan bahwa kehadiran perempuan dalam sepakbola tidak diterima oleh pemimpin olahraga khususnya. Hal ini dianggap sebagai sebuah “lelucon motif” dimana wanita mencoba untuk meniru laki-laki. Sejalan dengan penelitian Agus (2008) yang mengatakan bahwa ada dua hal yang mengakibatkan adanya hegemoni maskulinitas dalam olahraga, yaitu olahraga berkaitan dengan dimensi kelaki-lakian, yaitu mengenai keterampilan fisik yang tampak, serta olahraga juga mengaitkan kelaki-lakian dengan kekuatan dan kekerasan. Hal tersebut menjadi hambatan bagi perempuan yang ingin ikut berpartisipasi dalam olahraga, terutama olahraga yang pada dasarnya dimainkan oleh laki-laki.

Raswin (2015) mengatakan bahwa dilain pihak pemerintah Indonesia telah menunjukkan komitmen bersama masyarakat internasional untuk mengatasi aneka diskriminasi dengan ikut serta meratifikasi konvensi penghapusan semua bentuk diskriminasi terhadap perempuan atau CEDAW (*The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women*). Hilangnya diskriminasi antara wanita dan pria yang membuat wanita bisa berpartisipasi dalam olahraga.

Saat ini beberapa kota di Indonesia sudah mulai memperkenalkan futsal untuk kaum perempuan. Bahkan futsal perempuan sudah mulai berkembang pesat, dan sudah mengikuti pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan. Futsal tersebut bisa berkembang dengan adanya komunikasi satu dengan lainnya. Klub Futsal Putri Semarang memfasilitasi minat dan bakat bagi perempuan yang siap menjadi atlet futsal yang berprestasi. Individu yang memiliki keunikan, terlatih

dan memiliki bakat dalam bidang olahraga terlatih dalam cabang olahraga disebut sebagai atlet. Menurut KBBI, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan , ketangkasan, dan kecepatan

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, prestasi yang sudah pernah diraih oleh Klub futsal putri Semarang diantaranya yaitu Juara 3 Dekan Cup UKSW Salatiga tahun 2015, Juara 3 Dekan Cup UIN Walisongo tahun 2016, Juara 2 Kemerdekaan Cup Purwodadi tahun 2016, Juara 2 Kemerdekaan Cup Purwodadi tahun 2017, Juara 2 Liga Nusantara Regional Jateng tahun 2017, Juara 1 Planet Futsal Dempet Demak tahun 2017, Juara 3 Liga Nusantara Regional Jateng tahun 2018, Juara 3 Djarum Venus Open tahun 2018, Juara 3 Royal Futsal Turnamen Temanggung tahun 2018, Juara 3 Karya Buah Cup 2018, Juara 3 Turnamen Futsal Anniversary 4 Tahun Pusaka Arena tahun 2019, dan Juara 2 Semarang Futsal League tahun 2019.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan atlet futsal mengatakan bahwa futsal dimainkan tidak hanya untuk anak laki-laki, anak perempuan juga bisa mengikuti jika ada kemauan untuk belajar memahami. Narasumber merasa senang ikut futsal karena selain untuk mencari kebugaran dan kesehatan tubuh, narasumber juga bisa mendapat prestasi non akademik dengan mengikuti kegiatan pertandingan dalam futsal. Narasumber juga menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam futsal yaitu latihan teknik, latihan fisik, *sparing*, dan mengikuti pertandingan. Saat menjelang pertandingan, pelatih akan menambah latihan fisik, yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kecepatan dan kelincahan saat bermain pada saat pertandingan berlangsung. Dengan melakukan latihan fisik

yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim (Lhaksana, 2012).

Narasumber juga mengatakan bahwa pada saat awal menjadi atlet futsal, narasumber mendapat beberapa kendala internal maupun eksternal, baik dari penyesuaian diri saat bermain, bertemu dengan atlet yang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dan menyesuaikan permainan di lapangan. Hal tersebut disebabkan karena atlet futsal putri menghabiskan waktu latihan dalam intensitas yang tinggi dibandingkan dengan yang putra (Clemente & Nikolaidis, 2016). Selain itu, narasumber juga mengungkapkan pada saat menjadi atlet futsal, narasumber harus bisa mengatur waktu, dimana narasumber adalah mahasiswi/pelajar yang memiliki tugas tanggungjawab dalam bidang akademik, baik melalui tugas individu, kelompok, maupun organisasi lain yang diikuti.

Narasumber mengungkapkan kendala yang dialami pada saat menstruasi, atlet mengalami nyeri perut, letih, malas, sulit berkonsentrasi, emosi, cemas, dan adanya perubahan *mood*. Saat bermain atlet dituntut untuk bisa menampilkan performa yang baik di lapangan. Tuntutan tersebut membuat atlet merasa kurang percaya diri untuk bisa bermain dengan baik. Adanya tekanan tersebut, menimbulkan rasa cemas pada atlet untuk bisa bermain dengan baik. Saat mau bertanding, atlet sering mengalami khawatir, gugup, cemas akan pertandingan yang akan berlangsung. Kecemasan atlet semakin meningkat saat bertemu dengan lawan yang sudah pernah menang sebelumnya saat bertanding. Hasil penelitian Dimas (2016) mengatakan bahwa dampak kecemasan menghadapi pertandingan

pada atlet futsal disebabkan karena lawan yang dihadapi memiliki kekuatan atau peringkat yang lebih tinggi, banyaknya penonton yang menyaksikan dan ketakutan kegagalan dalam pertandingan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Edyta, Yoyon, Amir (2009) mengungkapkan bahwa dampak dari kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding disebabkan oleh gangguan perhatian dan konsentrasi, kemudian mempengaruhi gejala-gejala psikis lainnya.

Husdarta (2011) mengatakan bahwa dalam olahraga berprestasi kecemasan akan selalu ada dan muncul terutama pada saat menjelang pertandingan atau selama pertandingan. Adanya kecemasan akan mempengaruhi performa atlet di lapangan. Serupa dengan penelitian Aji (2015) yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan atlet futsal, maka semakin rendah *peak performance* atlet. Hal ini menyebabkan kurangnya keyakinan diri atlet futsal saat menghadapi pertandingan terhadap kemampuan dan performanya.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih futsal putri Klub Semarang. Dari hasil wawancara, narasumber mengatakan bahwa menjadi pelatih harus bisa memahami atletnya. Hal ini terlihat dari penyampaian materi yang diberikan saat latihan maupun pertandingan. Adanya perbedaan pemahaman saat pelatih menyampaikan materi membuat pelatih harus lebih sabar dalam menghadapi atletnya. Pelatih juga mengalami kecemasan saat atletnya sedang bertanding dengan lawan. Ketika atlet mengalami ketertinggalan skor dengan lawan membuat pelatih khawatir dengan hasil tersebut, dan berusaha memberikan taktik agar bisa memenangkan pertandingan. Pada keadaan tersebut, pelatih akan

memberi tekanan kepada atlet, sehingga atlet tersebut merasa cemas dan takut jika mengalami kekalahan saat bertanding. Berdasarkan kendala yang dialami atlet futsal putri seperti cemas saat menghadapi pertandingan, sulit berkonsentrasi, letih menjalani latihan, khawatir ketika mengalami kegagalan, maka dibutuhkan upaya untuk meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan tersebut, yaitu dengan meningkatkan efikasi diri.

Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuan-kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (dalam Jess Feist & Feist, 2010). Efikasi diri merupakan faktor yang penting bagi atlet futsal dalam menjalani kegiatan futsal, baik latihan teknik, fisik, sparing dan pertandingan. Dengan adanya keyakinan diri akan membuat atlet futsal yakin untuk melakukan kegiatan dalam futsal, sehingga menambah rasa percaya diri saat bermain. Menurut Gunarsa (2008) faktor psikologis dapat mempengaruhi penampilan atlet ketika sedang bertanding, yaitu kepercayaan diri. Ketika atlet tidak percaya dengan kemampuannya, maka keyakinan dalam dirinya akan menurun sehingga performa di lapangan tidak maksimal.

Stajkovic, Luthans (dalam Andi, 2015) mengatakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan individual atau kepercayaan diri atas kemampuannya menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk berhasil dalam melaksanakan tugas tertentu. Seperti yang dialami atlet Rani Mulyasari, pada saat mengikuti futsal, awalnya sering dimarahi karena seorang perempuan ikut bermain futsal, tetapi dengan keyakinan diri Rani

mampu membuktikan bahwa bermain futsal bukan hanya main-main saja, tetapi mampu untuk meraih prestasi (Charles, 2016). Begitu juga dengan perenang Siman Sudartawa, yang mulanya takut dengan air, tapi dengan keyakinan diri mampu untuk melawan rasa takut, sehingga menjadi perenang atlet nasional (Agung, 2018).

McShane (2010) mengatakan efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya memiliki kemampuan, motivasi, persepsi akan peran dengan tepat, dan situasi kondusif untuk menyelesaikan tugas dengan sukses. Menurut Eggen (2010) efikasi diri merupakan keyakinan individu berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki dalam pengaruh motivasi pribadi mereka. Keyakinan diri diperlukan setiap atlet agar mampu menghadapi tantangan, kendala yang dihadapi saat bermain, maupun bertanding. Efikasi diri yang tinggi membuat atlet bisa meraih prestasi yang hendak dicapai. Bandura (Santrock, 2012) mengatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung bersikap optimis, berusaha untuk belajar, dan percaya diri. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang kurang, cenderung tidak mau berusaha dan tidak percaya diri bahwa individu dapat mengerjakan tugas.

Laekmono mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri, norma dan pengalaman keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana itu berasal (dalam Safitri, 2010).

Keyakinan diri seorang atlet didukung oleh orang-orang yang disekitarnya. Artinya, dalam membangun keyakinan diri perlu dibutuhkan dukungan sosial dari orang sekitar, seperti orangtua, teman sebaya, pelatih, dan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Fibrianti (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pemikiran dan sikap yang positif dibandingkan dengan mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah.

Santrock (2012) mengatakan pada masa kanak-kanak individu lebih sering berinteraksi dengan orangtua, sedangkan pada masa remaja individu mulai memperluas relasinya dengan teman sebayanya. Teman sebaya merupakan orang terdekat atlet selain orangtua. Atlet melakukan aktivitas dan kegiatan mulai dari kuliah/sekolah, mengerjakan tugas, organisasi lainnya, dan mengikuti kegiatan futsal. Atlet menghabiskan waktu lebih banyak bersama teman-teman. Sehingga ketika atlet mempunyai masalah, maka orang yang pertama mengetahui adalah teman sendiri.

Taylor (dalam King, 2012) dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu. Selanjutnya, penelitian Kartikasari (2015) mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri keputusan karir siswa kelas XI SMA Negeri 2 Semarang, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri keputusan karir. Begitu juga Maharani (2017) melakukan penelitian hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada pemain futsal putri di Universitas

Diponegoro, menunjukkan hasil terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan efikasi diri.

Dengan demikian dukungan sosial dapat disimpulkan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Adanya penerimaan positif dari lingkungan akan menjadi salah satu membentuk keyakinan diri pada atlet futsal. Dukungan sosial akan memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi atlet futsal. Ketika atlet mendapat dukungan dari lingkungannya, maka atlet akan nyaman untuk bermain, sehingga performa dan teknik bermain di lapangan dapat diterapkan dengan baik. Dengan adanya dukungan sosial satu dengan lainnya akan membantu tim untuk bisa meraih tujuan yang hendak dicapai, yaitu kemenangan.

Penelitian yang dilakukan Neta (2011), mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta, menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar 46,2% terhadap motivasi berprestasi. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan terhadap siswa MAN 6 Jakarta, membuat siswa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar yang dapat memberikan perhatian terhadap motivasi belajarnya.

Dari paparan di atas, dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi atlet futsal, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang, karena belum ada penelitian yang meneliti tentang atlet futsal Klub Putri Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, peneliti mengembangkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri di Klub Futsal Putri Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri di Klub Futsal Putri Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan memiliki manfaat bagi berbagai pihak, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Olahraga khususnya mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri di Klub Futsal Putri Semarang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi tentang peran dukungan sosial teman sebaya terkait dengan efikasi diri pada atlet futsal putri. Selain itu,

diharapkan para atlet futsal dapat mengetahui manfaat dan pentingnya mengembangkan keyakinan diri.

b. Bagi Klub

Penelitian ini dapat diharapkan dapat memberikan informasi kepada Klub Futsal Putri Semarang mengenai tinggi rendahnya efikasi diri pada atlet futsal putri.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri pada atlet futsal putri untuk dikembangkan bagi peneliti selanjutnya.