

# **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PEMAIN FUTSAL UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Sulistiyowati, Endang Sri Indrawati**

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

[Sulistiyowati014@gmail.com](mailto:Sulistiyowati014@gmail.com)

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini berjumlah 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

## **Abstract**

*The aim of this research is to determine the correlation between peer support with self confidence on futsal players at diponegoro university. The population of this research amount of 210, with 149 people as sampel selected using convenience sampling technique. The technique of collecting data uses Likert scale psychology that consist of two scale, which are peer support (41 items,  $\alpha = 0,928$ ) and self confidence scale (35 items,  $\alpha = 0,933$ ). Data analysis uses simple regression analysis with the help of SPSS version 21.0. The result shows that there is a positive correlation that significant between peer support with self confidence on futsal players at diponegoro university (35 aitem,  $\alpha = 0,933$ ). The more positive the peer support, the higher self confidence, the more negative the peer support, the lower self confidence. The value of diermination coefficient is 0,195, this value shows that peer support affect self confidence in amount of 19,5 %.*

*Keywords: peer support, self confidence, futsal players*

## **PENDAHULUAN**

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. 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 (Lhaksana, 2011). Hingga saat ini banyak sekali turnamen yang diselenggarakan baik di tingkat sekolah, universitas, maupun umum. 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 kendala atau hambatan yang dihadapi pemain futsal Undip, yaitu pada saat awal-awal bergabung dengan organisasi futsal di Undip, pemain futsal merasa belum bisa beradaptasi dengan cukup 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 atau bertanding.

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.

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, yaitu individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan juga kepercayaan diri rendah. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu individu mampu mengetahui kemampuan dirinya, dapat melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang di berikan 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.

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. 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.

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.

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).

Menurut Yuliani, (2012) 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. 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 sehingga peneliti memutuskan untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Universitas Diponegoro yang berjumlah 210 orang dan jumlah sampel sebesar 149 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*.

Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala dukungan teman sebaya (41 aitem,  $\alpha = 0,928$ ) disusun berdasarkan komponen menurut Weiss (dalam Tumanggor, Ridlo & Nurochim,

2015), yaitu Kerekatan emosional, integrasi sosial, adanya pengakuan, ketergantungan yang dapat diandalkan, bimbingan, kesempatan untuk mengasuh dan skala kepercayaan diri (35 aitem,  $\alpha = 0,933$ ), disusun berdasarkan aspek menurut Lauster (dalam Gufron & Risnawati, 2016), yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, dan rasional dan realistis. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS versi 21.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1  
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (K-Z)	$p > 0,05$	Bentuk
Dukungan teman sebaya	1,057	0,214	Normal
Kepercayaan diri	0,779	0,579	Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebaran data dukungan teman sebaya dan kepercayaan diri memiliki distribusi normal.

Tabel 2.  
Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi ( $p < 0,05$ )	Keterangan
35,538	0,000	Linear

Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan adanya hubungan yang linier antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri.

Tabel 3.  
Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
	B	Std. Error	B		
(Constant)	49,050	9,617		5,100	0,000
Dukungan teman sebaya	0,447	0,075	0,441	5,961	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana dapat diperoleh adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pemain futsal ( $r_{xy} = 0,441$ ,  $p = 0,000$ ). Semakin positif dukungan teman sebaya, maka semakin tinggi kepercayaan diri pada pemain futsal, dan sebaliknya, semakin negatif dukungan teman sebaya maka semakin rendah kepercayaan diri pada pemain futsal.

Persamaan garis linier berdasarkan tabel yaitu  $Y = 49,050 + (0,447)X$ . Hasil persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan satu nilai dukungan teman sebaya dapat meningkatkan nilai kepercayaan diri sebesar 0,447.

Tabel 4  
Uji Hipotesis

Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Standard Kesalahan Estimasi
0,441	0,195	13,058

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,195 yang berarti bahwa dukungan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 19,5 % terhadap kepercayaan diri. sedangkan 80,5% dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian.

Tabel 5  
Uji *Independent sampel T-Test*

	Jenis kelamin	n	Mean	SD	t	Df	p
Kepercayaan diri	Laki-laki	80	108,24	14,626	2,024	147	0,045
	Perempuan	69	103,46	14,027			

Berdasarkan hasil analisis, maka diperoleh bahwa pemain futsal laki-laki memiliki rata-rata kepercayaan diri lebih tinggi ( $M = 108,24$ ,  $SD = 14,626$ ,  $p = 0,045$ ) dibandingkan dengan pemain futsal perempuan ( $M = 103,46$ ,  $SD = 14,027$ )

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro. Semakin positif dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro. Begitupun sebaliknya, semakin negatif dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah kepercayaan diri pada pemain futsal Universitas Diponegoro. Dari hasil penelitian ini diperoleh sumbangan efektif dukungan teman sebaya sebesar 19,4 % terhadap kepercayaan diri. sedangkan 80,6% dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Ernawati, Y., Rasni, H., & Hardiani, R. S. (2012). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada masa anak-anak akhir di sekolah dasar negeri jember lor 1 kecamatan patang kabupaten jember. *Artikel Ilmiah*. Di unduh dari <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/60629/Yuyun%20Ernawati.pdf?sequence=1>

- Fatchurahman, M, & Pratikto, H. (2012). Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 77-87.
- Fitria, E., Zola, N., & Ifdil, I (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi anak: Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kusrini, W dan Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas Viii Smp Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 15(2), 131-140.
- Lhaksana, J. (2011). *Futsal modern*. Depok: Be Champion.
- Rahayu, A.Y. (2013). *Menumbuhkan kepercayaan diri melalui kegiatan bercerita*. Jakarta : PT Indeks.
- Santronck, J. W. (2012). *Life-span development*. New York: Penerbit Erlangga.
- Setyaka, H. (2014). *Rahasia kebiasaan orang-orang sukses sejak bangun pagi hingga sebelum sarapan*. Jogjakarta: DIVA Pess.
- Syam, A dan Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5 (1), 87-102.
- Tumanggor, R., Ridho, K., & Nurochim. (2010). *Ilmu sosial dan budaya dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Widjaja, H. (2016). *Berani tampil beda dan percaya diri*. Yogyakarta : Araska.
- Yuliani. F. (2012). Kepercayaan Diri pada Penyandang Cacat Fisik ditinjau dari Dukungan Sosial keluarga. *Skripsi*. Universitas Katolik Soegiejapranata.