

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 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

Abstract

The aims of this research is to determine the correlation between peer social support with self efficacy on female futsal players at “Klub Semarang”. The population of this research is female futsal players at “Klub Semarang”, with 86 people as sample selected using convenience sampling technique. The technique of collecting data uses Likert psychology scale that consist of two scales, which are social support of peer (32 items, $\alpha = 0,919$) and self efficacy scale (34 items, $\alpha = 0,929$). Data analysis uses simple regression analysis with the help of SPSS version 21.0. The result shows that there is a positive correlation between peer social support with self efficacy on female futsal players at “Klub Semarang” with a correlation coefficient 0,641 and $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Correlation coefficient value indicates there is a positive correlation that significant, it means the more positive the peer social support, the higher self efficacy. The value of determination coefficient is 0.411, this value shows that peer social support self efficacy in amount of 41,1%.

Keywords: *peer support, self efficacy, female futsal player, athlete*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis seseorang yang dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Apta (2015) menjelaskan olahraga dapat meningkatkan

kebugaran tubuh, memperlambat proses penuaan, dan mencegah dampak negatif dari *hopokenesia* (kurang gerak). Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne (2013) menjelaskan 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 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. Futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, orangtua, maupun yang bergender laki-laki bahkan perempuan. Namun, pada faktanya ada stigma perbedaan gender laki-laki dan perempuan membuat perempuan kurang yakin dengan apa yang diikutinya. Agus (2008) menjelaskan 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.

Meskipun terdapat stigma perbedaan gender antara laki-laki dan perempuan dari sebagian orang dan kalangan tertentu, Klub Semarang tetap berusaha untuk menampung minat dan bakat atlet putri di bidang olahraga futsal. Atlet futsal putri Klub Semarang memiliki kendala yang berkaitan dengan efikasi diri. Hal ini ditunjukkan dari fakta lapangan, dimana atlet kurang mampu beradaptasi dilapangan. Hal tersebut disebabkan atlet futsal putri menghabiskan waktu latihan dalam intensitas yang tinggi dibandingkan dengan yang putra (Clemente & Nikolaidis, 2016). Ketika menjelang pertandingan atlet juga merasa cemas saat berhadapan dengan lawan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh gangguan perhatian dan konsentrasi, kemudian mempengaruhi gejala-gejala psikis lainnya (Edyta, Yoyon, Amir, 2009). Kemudian, atlet merasa tidak yakin dengan kemampuannya saat bermain di lapangan, bertemu dengan lawan yang berbeda, dan takut mengalami kegagalan ketika bertemu dengan lawan yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Hal ini sesuai 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.

Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan (Baron&Byrne, 2016). Efikasi diri penting bagi atlet futsal putri dengan adanya efikasi diri salah satu kemampuan yang dapat ditingkatkan adalah performa fisik. Latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik dapat terlihat dari meningkatnya penampilan atlet yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim (Lhaksana, 2012).

Uraian di atas menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan hal yang penting bagi atlet futsal putri untuk mengembangkan kemampuan dan kompetensi dalam melakukan tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan. Santrock (2012) mengatakan pada masa kanak-kanak individu lebih sering berinteraksi dengan orangtua, sedangkan pada masa remaja individu mulai memperluas relasinya dengan teman sebayanya. House & Khan (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) mengatakan bantuan yang diterima atlet berasal dari luar berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Sama halnya dengan atlet futsal putri, yang mana individu sebagai mahasiswi/siswi yang minat dalam bidang olahraga futsal membutuhkan peran teman sebaya untuk memberikan kenyamanan secara fisik dan psikologis, baik bantuan individu yang berasal dari individu

maupun dari kelompok, hal ini disebut dengan dukungan sosial (Sarafino dan Smith, 2011). Hal ini juga sesuai dengan (Baumaster & Bushman, 2014) yang mengatakan atlet yang merasa didukung oleh lingkungan, akan lebih terbuka untuk berbagi informasi, keluhan yang sedang dialami, meskipun tidak dapat menyelesaikan masalah dengan langsung, dengan adanya dukungan dapat meringankan atau mengurangi kesedihan.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang ingin diangkat oleh peneliti adalah apakah dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang yang diasumsikan mampu untuk mengatasi hambatan dan kendala yang dialami atlet futsal putri sehingga dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri Klub Semarang yang berjumlah 110 orang. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 86 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih subjek yang tersedia dan bersedia menjadi subjek saat dilaksanakannya penelitian (Riadi, 2014).

Pengumpulan data menggunakan dua buah skala yaitu skala dukungan sosial teman sebaya (32 aitem valid, $\alpha = 0,919$) disusun berdasarkan aspek menurut Weiss (dalam Mayes & Lewis 2012), yakni *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance*, dan *opportunity for nurturance* dan skala efikasi diri (34 aitem valid, $\alpha = 0,929$) disusun berdasarkan aspek menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawati), yakni *generality, level, strength*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	Signifikansi	Probabilitas	Bentuk
Dukungan Teman Sebaya	0,680	0,745	$p > 0,05$	Nornal
Efikasi Diri	0,935	0,346	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data terhadap Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya diperoleh hasil Kolmogrov-Smirnov 0,680 dengan ($p > 0,05$). Sedangkan hasil uji normalitas terhadap Variabel Efikasi Diri menunjukkan hasil Kolmogrov-Smirnov sebesar 0,935 dengan ($p > 0,05$), hal tersebut menunjukkan bahwa distribusi data adalah normal.

Tabel 2

Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi p <0,05	Keterangan
58,621	000	Linear

Hasil uji linearitas tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang linier antar kedua variabel, sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan teknik regresi.

Tabel 3

Uji Hipotesis

Model	Unstandardized		Standardized	T	p
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	B		
(Constant)	35,972	9,687		3,714	0,000
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0,707	0,092	0,641	7,656	0,000

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = .641$ dengan nilai $p = .000$ ($p < .001$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri. Nilai positif pada koefisien korelasi r_{xy} menunjukkan adanya arah hubungan yang positif, yakni semakin positif dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang. Nilai $p = .000$ ($p < .005$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri. Hasil yang telah diperoleh ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri dapat diterima.

Persamaan garis linear berdasarkan tabel yaitu $Y = 35,972 + 0,641 X$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri rata-rata akan berubah sebesar 0,641 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel dukungan sosial teman sebaya.

Tabel 4

Uji Hipotesis 2

Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Standart Kesalahan Estimasi
.641	.411	7.780

Nilai koefisien determinasi sebesar .411 memiliki arti bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,1% terhadap efikasi diri. Dengan kata lain, tingkat konsistensi variabel efikasi diri sebesar 41,1% dapat diprediksi oleh variabel dukungan sosial teman sebaya. Sedangkan sisanya sebesar 58,9% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan efikasi diri dalam menyelesaikan skripsi (Hanapi&Agung, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang. Semakin positif penilaian terhadap dukungan sosial teman sebaya, maka semakin tinggi pula efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki sumbangan sebesar 41,1% terhadap efikasi diri pada atlet futsal putri Klub Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji (2015). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Skripsi S1*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta
- Apollo & Cahyadi.(2012). *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. *Jurnal Widya Warta* No. 02 Vol.0854-1981
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2014). *Social psychology and human nature* (3rd ed). Wadsworth: Cengage Learning.
- Clemente, F. M., & Nikolaidis, P. T. (2016). Profile of 1-month training load in male and female football and futsal players. *SpringerPlus*, 5(1), 1–10. doi.org/10.1186/s40064-016-2327-x.
- Edyta, Yoyon, Amir (2008). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Hasil Riset*.2009.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Acticity*, 10:938, 1-21.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, S. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media
- Lhaksana, Justinus. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Mayes, L. & Lewis, M. (2012). *The cambridge handbook of environment in human development*. New York: Cambridge University Pers.
- Riadi, Edi. (2014). *Metode statistika parametrik & non parametrik*. Tangerang: PT Pustaka Mandiri
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Supriyanto, Agus (2008). *Pembentukan Karakter Olahragawan Ditinjau Dari Perbedaan Gender, Peran Serta Orangtua, Guru, Pelatih Olahraga Dan Keikutsertaan Dalam*

*Aktivitas Olahraga Serta Jenis Olahraganya. Skripsi SI. Universitas Negeri
Yogyakarta*