

PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN SELF-EFFICACY PADA ANGGOTA KOMUNITAS FUTSAL “OR” DI KOTA S LATAR LAYANAN KOMUNITAS

Ghazi Dzar Al Ghifari Ahda¹, Amanda Pasca Rini²

Pendidikan Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ^{1,2}

Email: 1542300075@surel.untag-sby.ac.id¹, amanda@surel.untag-sby.ac.id²

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 12 Bulan : Desember Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Futsal performance requires not only physical and technical skills but also strong psychological readiness, particularly in competitive situations. One of the key psychological factors influencing athletic performance is self-efficacy, defined as an individual's belief in their ability to organize and execute actions necessary to achieve desired outcomes. This article aims to describe the implementation of psychoeducation as a psychological intervention to enhance self-efficacy among members of the “OR” Futsal Community in City S within a community service context. The study employed a qualitative descriptive approach with a community-based service design, involving 10 core players aged 19–23 years and one coach as a key informant. Data were collected through observation, semi-structured interviews, Focus Group Discussions (FGD), and self-efficacy pre-test and post-test measures. The assessment results indicated a significant decline in players' self-efficacy during official competitions compared to training sessions, manifested through decision-making hesitation, emotional regulation difficulties, and weakened intragroup communication. The two-day psychoeducational intervention demonstrated positive outcomes, including increased self-efficacy, greater self-awareness, improved initiative-taking, and more supportive team communication. These findings suggest that self-efficacy psychoeducation is a relevant and effective approach to strengthening mental readiness and team performance in competitive futsal contexts.</i></p> <p>Keyword: Self-efficacy; Psychoeducation; Futsal; Community-Based Intervention</p>

Abstrak

Olahraga futsal tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis yang kuat, khususnya dalam situasi kompetisi. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam performa atlet adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi sebagai bentuk intervensi psikologis dalam meningkatkan self-efficacy pada anggota Komunitas Futsal “OR” di Kota S dalam konteks layanan komunitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain layanan komunitas, melibatkan 10 pemain inti berusia 19–23 tahun dan 1 orang pelatih sebagai informan kunci. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, Focus Group Discussion (FGD), serta pengukuran pre-test dan post-test self-efficacy. Hasil asesmen menunjukkan adanya penurunan self-efficacy pemain secara signifikan saat menghadapi kompetisi resmi dibandingkan sesi latihan, yang ditandai oleh keraguan dalam pengambilan keputusan, kesulitan regulasi emosi, dan melemahnya komunikasi intragrup. Intervensi psikoedukasi yang dilaksanakan selama dua hari menunjukkan hasil positif berupa peningkatan self-efficacy, kesadaran diri, keberanian mengambil inisiatif, serta komunikasi tim yang lebih suportif. Dengan demikian, psikoedukasi self-efficacy terbukti menjadi pendekatan yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kesiapan mental dan performa tim futsal dalam situasi kompetitif.

Kata Kunci: *Self-efficacy; Psikoedukasi; Futsal; Layanan Komunitas*

A. PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis yang memadai. Dalam konteks olahraga kompetitif seperti futsal, faktor psikologis sering kali menjadi penentu utama keberhasilan performa atlet, terutama ketika berada dalam situasi bertekanan tinggi. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam performa olahraga adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997).

Self-efficacy memiliki pengaruh signifikan terhadap cara atlet berpikir, merasakan, dan bertindak saat menghadapi tantangan kompetitif. Atlet dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih berani mengambil keputusan, mampu mengelola tekanan, serta tetap fokus meskipun menghadapi lawan yang kuat. Sebaliknya, self-efficacy yang rendah dapat memunculkan keraguan, kecemasan, dan perilaku pasif, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap performa individu maupun tim. Oleh karena itu, penguatan self-efficacy menjadi salah satu fokus penting dalam pengembangan mental atlet.

Pada level komunitas olahraga non-formal, seperti komunitas futsal, aspek psikologis sering kali belum mendapat perhatian yang memadai. Fokus pembinaan umumnya masih didominasi oleh latihan teknis, fisik, dan strategi permainan, sementara kesiapan mental atlet cenderung berkembang secara alami tanpa pendampingan psikologis yang terstruktur. Padahal, komunitas olahraga juga menghadapi tuntutan kompetitif yang tidak kalah menantang, terutama ketika mengikuti pertandingan resmi dengan target prestasi tertentu.

Komunitas Futsal "OR" di Kota S merupakan salah satu komunitas olahraga non-formal yang aktif mengikuti kompetisi tingkat kota hingga regional. Berdasarkan observasi awal, komunitas ini memiliki potensi teknis yang cukup baik serta kekompakan tim yang berkembang positif dalam sesi latihan. Namun demikian, muncul kesenjangan performa yang cukup mencolok antara sesi latihan dan kompetisi resmi, di mana pemain cenderung menunjukkan penurunan performa saat berada dalam situasi pertandingan yang kompetitif.

Hasil pengamatan dan wawancara awal menunjukkan bahwa penurunan performa tersebut berkaitan erat dengan rendahnya self-efficacy pemain saat menghadapi kompetisi resmi. Gejala yang muncul antara lain keraguan dalam pengambilan keputusan, rasa minder terhadap lawan yang dianggap lebih unggul, kesulitan mengelola emosi setelah melakukan

kesalahan, serta melemahnya komunikasi intragrup. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu pemain, tetapi juga memengaruhi dinamika tim secara keseluruhan.

Dalam perspektif teori kognitif-sosial Bandura dan konsep kecemasan kompetitif, tekanan situasional dalam pertandingan dapat memicu evaluasi diri negatif, kecemasan emosional, dan perubahan perilaku yang menghambat performa optimal. Selain itu, dinamika komunikasi antara pelatih dan pemain juga menjadi faktor penting yang dapat memperkuat atau justru menurunkan self-efficacy atlet. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang terstruktur dan kontekstual diperlukan untuk membantu pemain mengembangkan keyakinan diri yang lebih stabil dalam situasi kompetitif.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi sebagai bentuk intervensi psikologis untuk meningkatkan self-efficacy pada anggota Komunitas Futsal "OR" di Kota S. Psikoedukasi dipilih sebagai pendekatan karena mampu memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam konteks latihan dan pertandingan. Melalui pendekatan layanan komunitas yang melibatkan pemain dan pelatih, diharapkan intervensi ini dapat berkontribusi pada penguatan self-efficacy, peningkatan performa tim, serta pembentukan iklim psikologis yang lebih suportif dan berkelanjutan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain layanan komunitas, yang bertujuan untuk menggambarkan proses asesmen, pelaksanaan, dan evaluasi intervensi psikoedukasi dalam meningkatkan self-efficacy anggota Komunitas Futsal "OR" di Kota S. Subjek penelitian terdiri atas 10 pemain inti berusia 19–23 tahun dan 1 orang pelatih sebagai informan kunci. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan kriteria pemain aktif yang rutin mengikuti latihan dan kompetisi resmi serta menunjukkan indikasi penurunan self-efficacy dalam situasi kompetitif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di lokasi latihan dan ruang kelas Labangkompsi Dispsial.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, Focus Group Discussion (FGD), serta pengukuran pre-test dan post-test self-efficacy. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku pemain dan gaya komunikasi pelatih selama latihan dan kompetisi resmi. Wawancara dan FGD bertujuan menggali pengalaman subjektif, dinamika kelompok, serta faktor-faktor yang memengaruhi self-efficacy pemain. Intervensi psikoedukasi dilaksanakan selama dua hari dan dievaluasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test

untuk melihat perubahan tingkat self-efficacy. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan mengintegrasikan temuan observasi, wawancara, FGD, dan hasil pengukuran guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Kelompok, Keluhan, Gejala

Komunitas futsal “OR” merupakan komunitas olahraga non-formal yang berlokasi di Kota S dan telah berdiri sejak tahun 2018. Komunitas ini dibentuk oleh sekelompok pemuda dengan tujuan mengembangkan keterampilan bermain futsal sekaligus menciptakan lingkungan yang sehat, kompetitif, dan mendukung perkembangan pribadi anggotanya. Saat ini, komunitas memiliki sekitar 40 anggota aktif dengan 10 pemain inti yang rutin mengikuti latihan dan pertandingan. Anggotanya berusia 19–23 tahun, berasal dari latar belakang pendidikan SMA hingga perguruan tinggi, serta memiliki kondisi sosial-ekonomi yang beragam.

Kegiatan komunitas dilaksanakan secara rutin di lapangan futsal swasta yang mudah diakses, meliputi latihan mingguan, pertandingan persahabatan, serta partisipasi dalam kompetisi tingkat kota hingga regional. Program latihan dikelola oleh seorang pelatih yang bertanggung jawab terhadap aspek teknis, fisik, dan strategi permainan. Selain sebagai wadah pengembangan keterampilan olahraga, komunitas ini juga berperan dalam pembinaan nilai sportivitas, disiplin, kerja sama tim, dan solidaritas antaranggota.

Namun, berdasarkan observasi awal serta wawancara dengan anggota dan pelatih, ditemukan permasalahan utama berupa rendahnya self-efficacy anggota ketika menghadapi kompetisi resmi. Meskipun menunjukkan kemampuan teknis yang baik saat latihan, performa anggota cenderung menurun secara signifikan dalam situasi pertandingan resmi, terutama ketika berhadapan dengan lawan yang dianggap lebih unggul. Kondisi ini terlihat dari keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan minder, mudah kehilangan fokus setelah melakukan kesalahan, serta kecenderungan bersikap pasif di lapangan.

Rendahnya self-efficacy tersebut merupakan gejala psikologis yang berdampak tidak hanya pada individu, tetapi juga pada dinamika kelompok. Dalam konteks teori kognitif-sosial Bandura, kondisi ini menunjukkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam situasi bertekanan tinggi, sehingga fokus anggota lebih tertuju pada kemungkinan gagal daripada peluang berhasil. Akibatnya, kerja sama tim dan komunikasi di lapangan menjadi kurang optimal, sementara tekanan yang dirasakan pelatih turut memengaruhi pola interaksi dengan anggota. Oleh karena itu, permasalahan ini menjadi dasar penting perlunya intervensi

psikologis berupa psikoedukasi guna meningkatkan self-efficacy dan performa tim secara keseluruhan.

Asesmen

Asesmen ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai permasalahan psikologis yang dialami anggota Komunitas Futsal “OR” di Kota S, khususnya terkait rendahnya self-efficacy dalam menghadapi kompetisi resmi. Fokus utama asesmen adalah mengidentifikasi faktor-faktor individu dan dinamika kelompok yang memengaruhi munculnya self-efficacy rendah, memetakan bentuk perilaku yang menjadi manifestasinya—seperti keraguan dalam pengambilan keputusan, perasaan minder, dan kehilangan fokus—serta menelaah dampak psikologis dan sosialnya terhadap kerja sama tim, komunikasi dengan pelatih, serta motivasi berlatih dan bertanding. Hasil asesmen ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi psikoedukasi yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan komunitas.

Metode asesmen yang digunakan meliputi observasi, wawancara semi-terstruktur, dan Focus Group Discussion (FGD). Observasi dilakukan secara langsung selama sesi latihan rutin dan kompetisi resmi untuk menangkap perilaku nyata anggota dalam situasi berbeda, khususnya yang mencerminkan tingkat self-efficacy. Wawancara dilakukan dengan beberapa anggota dan pelatih untuk menggali pengalaman subjektif, persepsi terhadap performa, serta respons psikologis dalam menghadapi tekanan kompetitif. Sementara itu, FGD dilaksanakan untuk memperoleh gambaran kolektif mengenai dinamika tim, hambatan yang dihadapi bersama, serta pandangan anggota terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri tim. Kombinasi ketiga metode ini dipilih guna memperoleh data yang komprehensif dan saling melengkapi, dengan seluruh proses asesmen dilakukan di lokasi latihan dan arena kompetisi di Kota S.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa rendahnya self-efficacy paling jelas terlihat pada saat kompetisi resmi dibandingkan sesi latihan. Observasi terhadap 10 pemain inti dan wawancara dengan pelatih mengungkap adanya penurunan keyakinan diri yang ditandai oleh perilaku ragu-ragu, kecenderungan menghindari peran penting, serta menurunnya fokus dan motivasi setelah melakukan kesalahan. Temuan dari FGD memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan kompetisi, persepsi terhadap kekuatan lawan, serta pola komunikasi dalam tim turut memengaruhi keyakinan diri anggota. Secara keseluruhan, asesmen ini mengindikasikan bahwa permasalahan self-efficacy bersifat intragrup dan

memerlukan penanganan melalui intervensi psikologis yang terstruktur agar performa individu dan tim dapat berkembang secara optimal.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Observasi Pemain

Aspek Perilaku	Rata-rata Latihan	Rata-rata Kompetisi	Perbedaan
Berani melakukan tembakan	3.2	2.2	Turun 1.0
Komunikasi dengan tim	3.2	2.2	Turun 1.0
Ambil peran penting	2.6	1.7	Turun 0.9
Fokus setelah kesalahan	2.7	1.8	Turun 0.9
Respons instruksi pelatih	3.2	2.1	Turun 1.1

Secara umum, performa pemain pada sesi latihan berada pada kategori cukup stabil (rata-rata 3). Namun, pada saat kompetisi resmi, seluruh aspek menurun hampir 1 poin. Penurunan paling signifikan terlihat pada respons terhadap instruksi pelatih dan inisiatif mengambil peran penting, yang mengindikasikan rendahnya self-efficacy dalam situasi bertekanan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun keterampilan teknis pemain cukup baik, keyakinan mereka untuk mengaplikasikan kemampuan tersebut dalam konteks kompetisi resmi masih lemah.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Observasi Pelatih

Aspek Perilaku Pelatih	Rata-rata Latihan	Rata-rata Kompetisi	Perbedaan	Keterangan Utama
Instruksi jelas & spesifik	4.0	3.0	Turun 1.0	Instruksi singkat, kadang terburu-buru saat kompetisi
Motivasi ke pemain	4.0	3.0	Turun 1.0	Motivasi bercampur teguran
Nada suara & komunikasi	3.0	2.0	Turun 1.0	Nada cenderung keras saat kompetisi
Umpan balik kesalahan	3.0	2.0	Turun 1.0	Lebih banyak teguran daripada arahan
Kendali emosi	4.0	2.0	Turun 2.0	Mudah terpancing emosi
Pujian ke pemain	4.0	3.0	Turun 1.0	Pujian lebih jarang
Diskusi dengan pemain	3.0	2.0	Turun 1.0	Minim diskusi saat kompetisi

Konsistensi strategi	4.0	2.0	Turun 2.0	Strategi berubah mendadak
----------------------	-----	-----	-----------	---------------------------

Hasil observasi menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada gaya komunikasi pelatih antara sesi latihan dan kompetisi resmi. Pada sesi latihan, komunikasi pelatih cenderung tenang, suportif, dan konsisten dengan rata-rata skor 3,6. Sebaliknya, saat kompetisi resmi skor tersebut menurun menjadi 2,4, dengan penurunan paling menonjol pada aspek kendali emosi dan konsistensi strategi. Perubahan gaya komunikasi ini berdampak langsung pada kondisi psikologis pemain, khususnya self-efficacy, karena instruksi yang singkat, nada suara yang keras, serta teguran yang dominan justru membuat pemain semakin ragu, pasif, dan bergantung pada arahan pelatih.

Temuan wawancara dengan sepuluh pemain inti memperkuat hasil observasi tersebut. Pemain mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman, percaya diri, dan mampu menampilkan performa optimal saat latihan karena suasana yang relatif santai dan komunikasi yang berjalan lancar. Sebaliknya, dalam kompetisi resmi mereka mengalami tekanan psikologis yang lebih besar, permainan menjadi kaku, dan komunikasi tim sering terputus. Kondisi ini menunjukkan bahwa self-efficacy pemain cenderung lebih tinggi saat latihan dibandingkan saat kompetisi resmi, terutama ketika berhadapan dengan lawan yang dianggap lebih kuat atau berpengalaman.

Wawancara juga mengungkap faktor-faktor yang memengaruhi naik turunnya self-efficacy pemain. Self-efficacy meningkat ketika pemain mendapatkan arahan yang jelas dan konsisten dari pelatih, dukungan emosional dari rekan setim, serta saat tim tampil kompak atau unggul dalam pertandingan. Sebaliknya, self-efficacy menurun ketika pemain melakukan kesalahan di awal pertandingan, ditekan secara intens oleh lawan, atau menerima instruksi dengan nada keras. Mayoritas pemain cenderung panik, diam, dan kehilangan fokus setelah melakukan kesalahan, meskipun dukungan dari pelatih dan rekan setim terbukti dapat membantu pemulihan keyakinan diri mereka.

Pandangan pelatih selaras dengan temuan dari pemain. Pelatih menilai bahwa secara teknis dan kekompakan tim telah mengalami perkembangan yang baik, namun aspek mental bertanding, khususnya self-efficacy, masih menjadi tantangan utama. Pemain terlihat lebih berani saat latihan, tetapi kurang stabil ketika berada dalam situasi kompetisi resmi. Pelatih juga menyadari bahwa perubahan gaya komunikasi yang lebih tegas bahkan keras saat kompetisi, meskipun dimaksudkan untuk menjaga fokus tim, justru dapat meningkatkan

tekanan psikologis dan menurunkan self-efficacy pemain, terutama ketika menghadapi lawan yang lebih dominan.

Hasil Focus Group Discussion (FGD) mempertegas bahwa permasalahan rendahnya self-efficacy bersifat intragrup dan muncul secara spesifik dalam konteks kompetitif. Tekanan pertandingan, rasa minder terhadap lawan, kesalahan kecil yang berdampak besar pada fokus, serta perubahan komunikasi pelatih menjadi faktor utama penurunan self-efficacy kolektif tim. Rendahnya self-efficacy ini termanifestasi dalam keraguan pengambilan keputusan, kesulitan regulasi emosi, dan melemahnya komunikasi intragrup. Oleh karena itu, problem utama kelompok bukan sekadar performa teknis, melainkan rendahnya self-efficacy dalam situasi kompetisi, sehingga diperlukan intervensi psikoedukasi yang terarah, kontekstual, dan berfokus pada penguatan mental bertanding serta kualitas komunikasi tim.

Dinamika Psikologis / Konseptualisasi Kasus

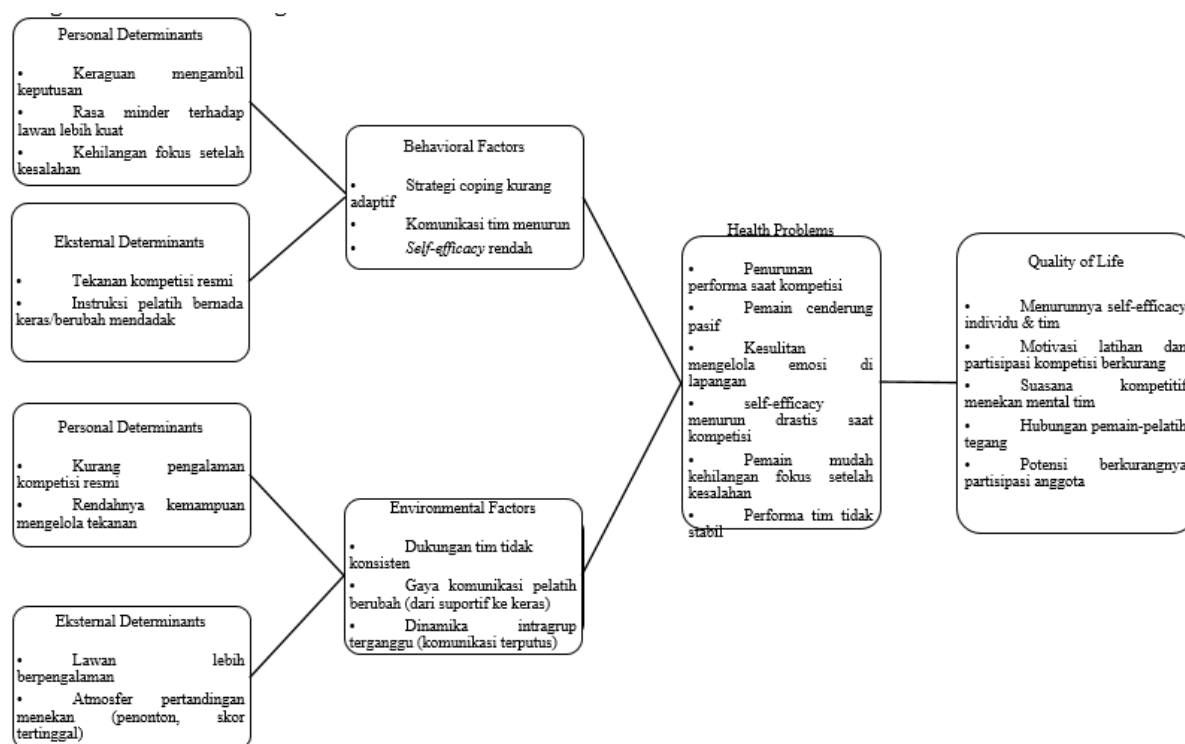
Permasalahan psikologis berupa rendahnya self-efficacy pada anggota Komunitas Futsal "OR" terutama muncul dalam konteks kompetisi resmi. Pada sesi latihan, pemain mampu menampilkan performa yang stabil, kreatif, dan menunjukkan keyakinan diri yang cukup baik. Namun, saat menghadapi kompetisi resmi, mereka cenderung bermain lebih pasif, ragu dalam pengambilan keputusan, serta mudah kehilangan fokus setelah melakukan kesalahan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan teknis yang dimiliki dengan keyakinan psikologis untuk mengeksekusi kemampuan tersebut dalam situasi kompetitif.

Secara individu, pemain menunjukkan pola karakteristik psikologis yang relatif seragam meskipun dengan tingkat yang berbeda-beda. Dalam kondisi tanpa tekanan, self-efficacy mereka tergolong cukup tinggi, ditandai dengan keberanian mencoba strategi baru dan komunikasi yang berjalan lancar. Sebaliknya, dalam situasi kompetisi resmi, muncul respons kognitif berupa keraguan dan evaluasi diri negatif, yang diikuti perubahan perilaku menjadi lebih pasif dan bergantung pada instruksi pelatih atau rekan setim. Tekanan kompetitif juga memicu kecemasan, rasa minder, serta kesulitan mengendalikan emosi setelah melakukan kesalahan, yang semakin memperkuat rendahnya self-efficacy.

Dari sisi dinamika kelompok, tim memperlihatkan perbedaan peran antara pemain dengan self-efficacy relatif tinggi dan pemain dengan self-efficacy rendah. Meskipun terdapat beberapa pemain yang berani mengambil inisiatif dan menjaga semangat tim, mayoritas anggota cenderung pasif dalam kompetisi resmi. Kondisi ini berdampak pada melemahnya komunikasi intragrup dan menurunnya efektivitas kerja sama tim. Perubahan gaya komunikasi pelatih dari suportif saat latihan menjadi lebih keras saat kompetisi turut memperburuk

suasana psikologis tim, sehingga self-efficacy kolektif semakin menurun dan kerentanan terhadap tekanan lawan meningkat.

Fenomena ini dapat dipahami melalui kerangka teori self-efficacy Bandura dan konsep competitive anxiety. Tekanan kompetitif memicu keraguan kognitif, kecemasan emosional, serta perubahan perilaku yang menghambat performa optimal pemain. Interaksi antara kecemasan kompetitif, dinamika komunikasi yang kurang mendukung, dan rendahnya self-efficacy menjadi akar permasalahan psikologis kelompok. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika ini menjadi dasar penting bagi penyusunan intervensi psikoedukasi yang berfokus pada penguatan self-efficacy, pengelolaan kecemasan, serta perbaikan pola komunikasi antara pelatih dan pemain agar performa tim lebih stabil dalam kompetisi resmi.



Bagan Dinamika Psikologis

Identifikasi Dan Kesimpulan Masalah

Berdasarkan hasil asesmen yang meliputi observasi, wawancara, dan Focus Group Discussion (FGD), teridentifikasi bahwa rendahnya self-efficacy merupakan permasalahan psikologis utama yang memengaruhi performa Komunitas Futsal “OR”, khususnya dalam konteks kompetisi resmi. Pada saat latihan, pemain umumnya mampu menunjukkan permainan yang stabil, berani mengambil keputusan, serta menjaga komunikasi tim dengan cukup baik. Namun, saat berada dalam situasi kompetitif, tekanan lawan, atmosfer pertandingan, serta perubahan gaya komunikasi pelatih menyebabkan penurunan self-efficacy

yang signifikan. Kesenjangan performa antara latihan dan kompetisi ini menegaskan bahwa self-efficacy menjadi tantangan utama yang perlu ditangani.

Masalah yang muncul terlihat dalam beberapa aspek utama, antara lain penurunan keyakinan diri saat kompetisi, gangguan regulasi emosi, serta melemahnya komunikasi dan dinamika tim. Pemain sering menunjukkan keraguan dalam pengambilan keputusan, rasa minder terhadap lawan yang lebih kuat, serta kesulitan mengelola tekanan ketika tertinggal skor. Kesalahan kecil kerap memicu hilangnya fokus dan sikap pasif, sehingga performa tim menjadi tidak stabil. Selain itu, komunikasi intragrup cenderung menurun karena dukungan antarpemain tidak konsisten dan instruksi pelatih sering kali disampaikan dengan nada lebih keras atau berubah mendadak.

Secara keseluruhan, permasalahan ini termasuk dalam kategori masalah intragrup dengan fokus utama pada rendahnya self-efficacy pemain saat kompetisi resmi. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada penurunan performa di lapangan, tetapi juga berpotensi memengaruhi motivasi latihan, partisipasi anggota, serta kualitas hubungan antarindividu dalam tim. Oleh karena itu, kebutuhan pengembangan yang muncul meliputi peningkatan self-efficacy melalui latihan mental dan simulasi pertandingan bertekanan tinggi, penguatan regulasi emosi dan fokus, serta perbaikan komunikasi dan dinamika tim agar lebih suportif.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, dirancang suatu intervensi dalam bentuk psikoedukasi kelompok yang berfokus pada penguatan self-efficacy. Intervensi ini mengombinasikan pemberian materi mengenai konsep self-efficacy, refleksi diri untuk mengenali kelebihan dan kelemahan personal, diskusi kelompok untuk memperkuat dukungan intragrup, serta simulasi situasi pertandingan guna melatih pengambilan keputusan, komunikasi suportif, dan pengelolaan emosi di bawah tekanan. Pemilihan psikoedukasi didasarkan pada pandangan Bandura bahwa self-efficacy berperan penting dalam keberanian mengambil keputusan, menghadapi tekanan, dan mempertahankan performa dalam situasi kompetitif.

Tujuan utama intervensi ini adalah meningkatkan self-efficacy pemain dalam menghadapi kompetisi resmi, mengurangi keraguan dan rasa minder, serta memperkuat komunikasi dan kerja sama tim. Dengan adanya pre-test dan post-test, perubahan tingkat self-efficacy pemain dapat diukur secara objektif. Secara keseluruhan, psikoedukasi self-efficacy diharapkan mampu membantu pemain tampil lebih stabil secara mental, lebih percaya diri dalam mengambil inisiatif, serta menciptakan iklim psikologis tim yang lebih positif dan suportif, baik dalam latihan maupun kompetisi resmi.

Tabel Rundown Intervensi

Nama Kegiatan	Waktu	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Metode
Pembukaan & Pengenalan	20 menit	Mencairkan suasana, membangun motivasi awal	Fasilitator menyapa, menjelaskan tujuan & aturan dasar, memberikan motivasi pentingnya self-efficacy dalam pertandingan futsal.	Ice breaking ringan
Pre-test	20 menit	Memetakan kondisi self-efficacy awal	Pemain mengisi kuesioner psikoedukasi self-efficacy.	Pengisian instrumen
Materi Psikoedukasi	50 menit	Memberikan pemahaman konsep self-efficacy & faktor yang memengaruhinya	Penjelasan singkat, contoh kasus dari pengalaman pemain, tanya jawab.	Ceramah interaktif
Refleksi Diri	30 menit	Membantu pemain mengenali kelebihan & kelemahan diri	Pemain mengisi form kelebihan & kelemahan, lalu menuliskan momen saat self-efficacy tinggi & saat menurun.	Refleksi individu
Diskusi Kelompok	30 menit	Menguatkan kesadaran bersama & dukungan intragrup	Sharing pengalaman, membahas strategi menjaga self-efficacy, fasilitator memandu & mencatat poin.	Diskusi partisipatif
Diskusi Simulatif (Roleplay Ringan)	50 menit	Melatih respons terhadap situasi kompetitif yang menurunkan self-efficacy	Fasilitator menyajikan 1 situasi: "Tim tertinggal 0-2 dalam pertandingan resmi, apa yang harus dilakukan agar tetap yakin pada kemampuan diri dan saling mendukung?". Pemain berdiskusi dan memberi respons seolah berada di lapangan.	Diskusi simulatif (roleplay ringan)
Post-test	20 menit	Mengukur perubahan setelah intervensi	Pemain mengisi kembali kuesioner psikoedukasi self-efficacy.	Pengisian instrumen

Nama Kegiatan	Waktu	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Metode
Penutup & Penguatan	20 menit	Menutup sesi dengan kesimpulan, apresiasi, dan pesan motivasi ke depan	Pemain menyebutkan 1 hal yang dipelajari, fasilitator memberi apresiasi & menekankan latihan berlanjut untuk memperkuat self-efficacy.	Diskusi & motivasi

Intervensi pada level mesosistem didasarkan pada pendekatan ekologi perkembangan Bronfenbrenner, yang menekankan pentingnya hubungan antar-mikrosistem dalam memengaruhi perkembangan individu. Dalam konteks Komunitas Futsal “OR”, pelatih memiliki peran sentral sebagai figur signifikan yang berinteraksi langsung dengan pemain melalui latihan, komunikasi, dan pembentukan pola pikir. Oleh karena itu, penguatan self-efficacy pemain tidak hanya diarahkan pada individu pemain, tetapi juga melibatkan pelatih sebagai bagian dari lingkungan sosial terdekat yang sangat memengaruhi kondisi psikologis pemain.

Sebagai bentuk intervensi mesosistem, pelatih mengikuti sesi penyuluhan singkat berdurasi 50 menit yang berfokus pada penguatan komunikasi suportif. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan kesadaran pelatih mengenai peran komunikasi dalam membentuk self-efficacy pemain, khususnya melalui pendekatan yang empatik, validatif, dan non-judgmental. Pelatih diajak merefleksikan gaya komunikasi yang selama ini diterapkan, terutama perbedaan pola komunikasi antara sesi latihan dan kompetisi resmi, serta dampaknya terhadap keyakinan diri dan stabilitas emosi pemain.

Materi penyuluhan menekankan bahwa gaya komunikasi pelatih dapat menjadi faktor penguat maupun pelemah self-efficacy. Umpan balik yang terlalu keras, menekan, atau berfokus pada kesalahan berpotensi meningkatkan rasa takut gagal dan menurunkan kepercayaan diri pemain. Sebaliknya, dukungan verbal yang membangun, pengakuan terhadap usaha, serta dorongan untuk berani mencoba terbukti mampu meningkatkan motivasi internal dan keyakinan pemain terhadap kemampuan dirinya. Hal ini sejalan dengan pandangan Vealey dan Chase yang menyatakan bahwa self-efficacy atlet berkembang melalui pengalaman keberhasilan dan validasi sosial dari figur signifikan, termasuk pelatih.

Intervensi mesosistem ini dilaksanakan secara selaras dengan program psikoedukasi bagi pemain yang berlangsung dalam dua pertemuan. Selama pelaksanaan intervensi pemain, terlihat peningkatan partisipasi, keterbukaan, dan kesadaran akan pentingnya komunikasi

suportif dalam menjaga self-efficacy, terutama pada pertemuan kedua yang melibatkan diskusi dan simulasi situasi pertandingan bertekanan tinggi. Dengan adanya keterlibatan pelatih dan pemain secara simultan, diharapkan tercipta kesinambungan antara proses psikoedukasi dan pola interaksi sehari-hari dalam tim, sehingga iklim latihan menjadi lebih kondusif, self-efficacy dapat berkembang secara berkelanjutan, dan performa tim menjadi lebih stabil baik di dalam maupun di luar pertandingan.

Proses intervensi yang dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada 9–10 Agustus 2025, berjalan sesuai dengan prosedur dan rancangan kegiatan yang telah ditetapkan. Seluruh sesi terlaksana tepat waktu dengan dukungan fasilitas yang memadai, serta alur kegiatan yang sistematis mulai dari pembukaan, pre-test, psikoedukasi, refleksi diri, diskusi kelompok, hingga post-test. Metode yang digunakan cukup variatif dan partisipatif sehingga mampu menjaga keterlibatan peserta. Meskipun demikian, dilakukan beberapa penyesuaian teknis selama pelaksanaan, seperti memperpanjang durasi diskusi karena tingginya antusiasme pemain dan memadatkan penyampaian materi tanpa mengurangi esensi, sebagai bentuk fleksibilitas agar kegiatan tetap sesuai dengan kebutuhan peserta.

Dari sisi hasil, intervensi menunjukkan dampak positif berupa peningkatan self-efficacy pemain Komunitas Futsal “OR”. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata baik pada aspek pengetahuan maupun sikap. Pemain menjadi lebih mampu mengenali kelebihan dan kelemahan diri, lebih berani mengemukakan pendapat, serta menunjukkan respons yang lebih konstruktif dan komunikatif dalam simulasi situasi menekan. Namun, beberapa pemain masih menunjukkan kecenderungan pasif pada awal sesi, yang mengindikasikan bahwa penguatan self-efficacy memerlukan proses berkelanjutan dan konsistensi latihan psikologis dalam kegiatan tim sehari-hari.

Pelaksanaan intervensi ini juga memberikan sejumlah pembelajaran penting. Pendekatan psikoedukasi yang dipadukan dengan metode partisipatif terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah semata, terutama dalam mendorong keterlibatan dan internalisasi materi. Iklim psikologis yang aman dan suportif sejak awal menjadi faktor kunci keterbukaan peserta, sementara peran pelatih dinilai sangat menentukan keberlanjutan dampak intervensi melalui komunikasi yang mendukung. Dari sisi biaya, intervensi ini tergolong efisien dan cost-effective karena memanfaatkan fasilitas yang tersedia serta sumber daya internal, sehingga memberikan hasil yang sepadan dengan biaya yang relatif rendah.

D. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pemain futsal Komunitas “OR” menunjukkan permasalahan psikologis utama berupa rendahnya self-efficacy saat menghadapi kompetisi resmi, yang tampak melalui perilaku ragu-ragu, mudah panik di bawah tekanan, ketergantungan berlebihan pada instruksi pelatih, serta komunikasi tim yang kurang suportif. Intervensi yang dilakukan melalui psikoedukasi kelompok selama dua hari, disertai penyuluhan komunikasi suportif bagi pelatih, terbukti mampu memberikan perubahan positif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kesadaran diri pemain, peningkatan self-efficacy berdasarkan perbandingan pre-test dan post-test, komunikasi tim yang lebih suportif, serta keberanian mengambil inisiatif, termasuk pada pemain yang sebelumnya cenderung pasif. Dengan demikian, tujuan utama intervensi untuk meningkatkan self-efficacy pemain dapat dikatakan tercapai, meskipun diperlukan upaya berkelanjutan agar dampak positif tetap terjaga dalam jangka panjang.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar tim mengintegrasikan latihan psikologis sederhana ke dalam rutinitas latihan fisik, seperti self-talk positif, relaksasi, dan refleksi diri. Pelatih diharapkan konsisten menerapkan gaya komunikasi yang suportif dan membangun, serta memfasilitasi diskusi tim secara berkala untuk mengevaluasi pengalaman dan kondisi mental pemain. Penguatan dukungan sosial antarpemain juga perlu terus dikembangkan agar tercipta iklim psikologis yang kondusif. Selain itu, monitoring dan evaluasi berkala disarankan untuk menilai perkembangan self-efficacy, serta membuka peluang pengembangan program lanjutan yang mencakup regulasi emosi, pengelolaan stres, dan peningkatan motivasi berprestasi guna memperkuat self-efficacy secara lebih menyeluruh.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Martin, L. J. (2017). Cohesion and performance. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in*

motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2004). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Wiley.

Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). Kode etik psikologi Indonesia. HIMPSI.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human Kinetics.

Nicholls, A. R., Morley, D., & Perry, J. L. (2016). The model of motivational dynamics in sport: Resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 6, 2010. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02010>

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 260–281). McGraw-Hill Education.