

PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI TERHADAP PEMAIN FUTSAL DI SURABAYA LATAR LAYANAN KOMUNITAS FUTSAL DI SURABAYA

Ary Rahmanda Hidayat¹, Herlan Pratikto²

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

Email: 1542300072@surel-untag.sby.ac.id¹, herlan@surel-untag.sby.ac.id²

Informasi

Abstract

Volume : 2
Nomor : 12
Bulan : Desember
Tahun : 2025
E-ISSN : 3062-9624

Futsal requires not only physical and technical skills but also adequate psychological readiness, particularly in dealing with competitive pressure. One psychological aspect that plays a crucial role in athletic performance is emotion regulation. This study aimed to describe the implementation of emotion regulation psychoeducation for futsal players in the OR community in Surabaya as a form of community-based psychological service. A qualitative descriptive approach was employed using participant observation, semi-structured interviews, and Focus Group Discussions (FGDs) to identify emotional difficulties experienced by the players. The intervention was designed as an emotion regulation psychoeducation program conducted in two offline sessions using a one-group pretest-posttest design. The findings indicated that players experienced difficulties in managing negative emotions such as anger and frustration during high-pressure game situations, which affected individual performance and team dynamics. Following the psychoeducational intervention, players demonstrated improved emotional awareness, more adaptive emotion regulation strategies, and better communication and teamwork. These results suggest that emotion regulation psychoeducation has the potential to be an effective intervention in supporting psychological well-being and performance stability among futsal players in non-formal sports communities.

Keyword: emotion regulation; psychoeducation; futsal; sport psychology

Abstrak

Olahraga futsal tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis yang memadai, khususnya dalam menghadapi tekanan kompetitif. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam performa atlet adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi pada pemain futsal komunitas OR di Kota Surabaya sebagai bentuk layanan psikologi berbasis komunitas. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode observasi partisipan, wawancara semi-terstruktur, dan Focus Group Discussion (FGD) untuk mengidentifikasi permasalahan emosional yang dialami pemain. Intervensi dirancang dalam bentuk psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan melalui dua pertemuan luring menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok. Hasil menunjukkan bahwa pemain mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti marah dan frustrasi saat berada dalam situasi permainan bertekanan tinggi, yang berdampak pada performa individu dan dinamika tim. Setelah mengikuti psikoedukasi, pemain menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap emosi, kemampuan mengelola respons emosional secara lebih adaptif, serta perbaikan pola komunikasi dan kerja sama tim. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi berpotensi menjadi intervensi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan stabilitas performa pemain futsal di komunitas olahraga non-formal.

Kata Kunci: regulasi emosi; psikoedukasi; futsal; psikologi olahraga

A. PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut kesiapan fisik, teknis, taktis, serta kesiapan psikologis yang optimal. Dalam situasi pertandingan yang cepat dan dinamis, pemain futsal dihadapkan pada tekanan performa, interaksi intens dengan rekan setim, serta tuntutan pengambilan keputusan dalam waktu singkat. Kondisi tersebut menjadikan aspek psikologis sebagai faktor penting yang berpengaruh langsung terhadap performa individu maupun dinamika tim. Tanpa kesiapan psikologis yang memadai, potensi keterampilan teknis yang dimiliki pemain tidak dapat ditampilkan secara optimal di lapangan.

Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam olahraga kompetitif adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi (Gross, 1998). Dalam konteks olahraga, kemampuan regulasi emosi membantu atlet tetap fokus, menjaga kontrol diri, serta merespons tekanan dan kegagalan secara konstruktif. Sebaliknya, kegagalan dalam regulasi emosi dapat memicu respons impulsif, konflik interpersonal, dan penurunan kualitas performa.

Pada komunitas olahraga non-formal, seperti komunitas futsal, pembinaan umumnya masih berfokus pada aspek fisik dan teknis permainan. Aspek psikologis sering kali belum terintegrasi secara sistematis dalam program latihan. Padahal, komunitas olahraga non-formal memiliki dinamika sosial yang kompleks, di mana interaksi antaranggota berlangsung intens dan berulang dalam situasi kompetitif. Ketidakseimbangan antara tuntutan performa dan minimnya dukungan psikologis berpotensi memunculkan permasalahan emosional pada pemain, khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Komunitas futsal OR di Kota Surabaya merupakan salah satu komunitas olahraga non-formal yang aktif dalam pembinaan pemain futsal remaja hingga dewasa muda. Komunitas ini telah berkembang sejak tahun 2018 dan memiliki anggota dengan latar belakang pendidikan serta pengalaman bermain yang beragam. Seiring meningkatnya intensitas latihan dan partisipasi dalam pertandingan maupun turnamen, komunitas ini menghadapi berbagai tantangan psikologis yang belum sepenuhnya terakomodasi dalam sistem pembinaan yang ada.

Hasil asesmen awal melalui observasi, wawancara, dan Focus Group Discussion (FGD) menunjukkan bahwa pemain komunitas futsal OR mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, terutama saat berada dalam situasi permainan bertekanan tinggi. Permasalahan yang muncul meliputi kemarahan yang tidak terkontrol, frustrasi berlebihan setelah melakukan kesalahan, kecenderungan menyalahkan rekan setim, serta menarik diri dari permainan. Pola

respons emosional tersebut tidak hanya memengaruhi performa individu, tetapi juga berdampak pada kualitas komunikasi dan kerja sama tim.

Gejala lemahnya regulasi emosi ini sejalan dengan pandangan Thompson (1994) yang menyatakan bahwa kegagalan dalam memantau dan memodifikasi respons emosional dapat menghasilkan reaksi yang berlebihan dan maladaptif. Selain itu, kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif, seperti penekanan emosi atau pelampiasan impulsif, menunjukkan keterbatasan pemain dalam menerapkan strategi kognitif yang lebih konstruktif, seperti cognitive reappraisal (Gross & John, 2003). Jika kondisi ini dibiarkan, pemain berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan ketidakstabilan performa jangka panjang.

Dalam konteks tersebut, intervensi psikologis berbasis psikoedukasi menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi pemain futsal. Psikoedukasi bertujuan membekali individu dengan pengetahuan, kesadaran diri, serta keterampilan praktis dalam mengelola emosi dan interaksi sosial secara adaptif (Walsh, 2010). Pendekatan ini dinilai sesuai untuk komunitas olahraga karena bersifat preventif, aplikatif, dan dapat disesuaikan dengan dinamika kelompok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan psikoedukasi regulasi emosi pada pemain futsal komunitas OR di Kota Surabaya. Fokus utama artikel ini adalah menggambarkan kondisi psikologis pemain, dinamika regulasi emosi yang muncul dalam konteks olahraga futsal, serta peran psikoedukasi sebagai upaya intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menciptakan iklim tim yang lebih sehat, suportif, dan berkelanjutan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode layanan psikologi berbasis komunitas (community-based psychological service). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dinamika regulasi emosi pemain futsal dalam konteks alami komunitas. Subjek penelitian adalah anggota komunitas futsal OR di Kota Surabaya yang berusia 18–22 tahun dan aktif mengikuti kegiatan latihan serta pertandingan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, wawancara semi-terstruktur dengan pemain dan pelatih, serta Focus Group Discussion (FGD) untuk menggali pengalaman subjektif, pola respons emosional, dan kebutuhan psikologis anggota komunitas terkait regulasi emosi.

Berdasarkan hasil asesmen awal, intervensi dirancang dalam bentuk psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan melalui dua pertemuan luring, masing-masing berdurasi dua jam. Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan menggunakan desain pretest–posttest satu kelompok, dengan membandingkan tingkat pemahaman dan kemampuan regulasi emosi peserta sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengintegrasikan temuan observasi, hasil wawancara, diskusi kelompok, serta perbandingan skor pretest dan posttest untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perubahan perilaku emosional dan dinamika psikologis pemain setelah intervensi diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Kelompok, Keluhan, Gejala

Komunitas futsal OR merupakan komunitas olahraga non-formal yang berbasis di Kota Surabaya dan telah berdiri sejak tahun 2018. Komunitas ini berkembang sebagai wadah pembinaan pemain futsal remaja hingga dewasa muda dengan lokasi kegiatan rutin di lapangan futsal milik swasta yang berada di kawasan padat penduduk dan mudah diakses transportasi umum. Komunitas OR memiliki sekitar 40 anggota dengan rentang usia 19–23 tahun, berasal dari berbagai wilayah di Surabaya dan sekitarnya, serta memiliki latar belakang pendidikan SMA hingga perguruan tinggi. Anggota bergabung atas dasar minat terhadap futsal dan keinginan untuk mengembangkan kemampuan melalui latihan rutin, sparing, serta partisipasi dalam turnamen tingkat kota dan regional.

Secara historis, komunitas ini dibentuk oleh sekelompok pemuda yang memiliki kepedulian terhadap pembinaan olahraga dan penciptaan lingkungan kompetitif yang sehat bagi anak muda. Seiring waktu, Komunitas OR mengalami perkembangan yang cukup pesat dengan adanya pelatih tetap dan struktur organisasi internal. Namun, karena bersifat non-formal dan berbasis relawan, fokus pembinaan masih didominasi aspek teknis dan fisik, sementara aspek psikologis pemain belum menjadi perhatian utama dalam program latihan. Kondisi ini berdampak pada belum optimalnya pengelolaan kesejahteraan mental para pemain, khususnya dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Berdasarkan hasil Focus Group Discussion (FGD), wawancara informal dengan pelatih dan pengurus, serta observasi langsung selama latihan dan pertandingan sparing, ditemukan sejumlah keluhan psikologis yang berulang dan berpengaruh terhadap performa individu maupun dinamika tim. Permasalahan utama yang muncul berkaitan dengan kontrol emosi, rendahnya kepercayaan diri, ketakutan terhadap penilaian orang lain (fear of judgment), serta

ketiadaan sistem dukungan emosional dalam komunitas. Pemain kerap menunjukkan respons impulsif seperti mudah marah, menyalahkan rekan setim, atau menarik diri ketika mengalami kesalahan atau menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat.

Gejala permasalahan regulasi emosi terlihat jelas dalam situasi permainan bertekanan tinggi. Pemain cenderung menunjukkan reaksi emosional yang intens, seperti frustrasi dan kemarahan, baik terhadap kesalahan pribadi maupun kesalahan rekan setim. Respons tersebut sering muncul dalam bentuk teriakan, ekspresi verbal yang menyalahkan, atau perilaku non-verbal yang mencerminkan kekecewaan. Kondisi ini menunjukkan lemahnya kemampuan regulasi emosi, sebagaimana dijelaskan oleh Thompson (1994) bahwa kegagalan dalam memantau dan memodifikasi respons emosional dapat memunculkan reaksi yang berlebihan dan maladaptif.

Selain itu, sebagian pemain menunjukkan kecenderungan menarik diri dari permainan, menurunkan intensitas keterlibatan, atau bahkan meninggalkan lapangan setelah mengalami frustrasi. Pola ini mengindikasikan kesulitan dalam melakukan cognitive reappraisal dan kecenderungan menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif (Gross & John, 2003). Ketidadaan ruang aman untuk mengekspresikan emosi serta minimnya dukungan emosional dari lingkungan komunitas semakin memperparah kondisi tersebut. Jika tidak ditangani, permasalahan regulasi emosi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis pemain dan menghambat performa tim secara berkelanjutan, sehingga menjadi isu utama yang perlu mendapat perhatian dalam intervensi pada komunitas futsal OR.

Asesmen

Tabel 1. Rancangan Asesmen

Asesmen	Tujuan Asesmen	Metode	Jumlah Hari	Tempat
Observasi Pemain Futsal	Mengidentifikasi perilaku emosional yang muncul selama latihan dan pertandingan, khususnya terkait reaksi terhadap kesalahan pribadi maupun kesalahan rekan.	Observasi partisipan tidak terstruktur. Fokus pada ekspresi non-verbal (ekspresi wajah tegang, gerakan tubuh agresif, menarik diri), pola komunikasi (menyalahkan, berteriak, diam), serta	Luring, 3 hari	Lapangan futsal OR

		respons fisiologis ringan (napas cepat, gestur gelisah).		
Wawancara Pemain Aktif	Menggali pengalaman subjektif pemain terkait pengelolaan emosi, pemicu utama kemarahan/frustrasi, serta strategi yang digunakan saat menghadapi tekanan.	Wawancara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka, disertai ruang eksplorasi spontan.	Luring, 1 hari	Lapangan futsal komunitas OR
Wawancara Pelatih	Mendapatkan perspektif eksternal mengenai perilaku emosional pemain, dinamika tim, serta mekanisme dukungan emosional yang ada atau belum tersedia.	Wawancara semi-terstruktur.	Luring, 1 hari	Lapangan futsal komunitas OR
FGD (Focus Group Discussion)	Mengidentifikasi pola umum dalam pengelolaan emosi, serta mendiskusikan kebutuhan psikologis yang diharapkan oleh pemain terkait dukungan regulasi emosi.	Diskusi kelompok terfasilitasi dengan 10 pemain inti dalam satu kelompok, menggunakan pertanyaan pemandu mengenai pengalaman emosional, dukungan tim, dan harapan intervensi.	Luring, 1 hari	Lapangan futsal OR setelah latihan

Tabel 2. Pelaksanaan

No.	Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan
1	Senin, 23 Juni 2025	09.00 – 12.00	<p>a. Observasi partisipan saat latihan futsal dengan fokus pada gejala regulasi emosi (ekspresi non-verbal, komunikasi antar pemain, respons emosional terhadap kesalahan pribadi maupun kesalahan rekan).</p> <p>b. Wawancara semi-terstruktur dengan pelatih untuk menggali informasi terkait dinamika emosi pemain, mekanisme dukungan yang tersedia, serta strategi pelatih dalam menangani emosi pemain.</p>
2	Kamis, 26 Juni 2025	09.00 – 12.00	<p>Wawancara semi-terstruktur dengan pemain futsal aktif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mereka dalam mengelola emosi, pemicu utama kemarahan/frustrasi, serta strategi yang biasa digunakan saat menghadapi tekanan.</p>
3	Sabtu, 28 Juni 2025	09.00 – 12.00	<p>a. Focus Group Discussion (FGD) Bersama 10 pemain futsal untuk membahas pengalaman emosional secara kelompok, berbagi strategi pengelolaan emosi, serta mengidentifikasi kebutuhan dukungan psikologis di komunitas.</p> <p>b. Analisis kondisi komunitas berdasarkan data observasi,</p>

			wawancara, FGD, dan hasil kuesioner untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kesulitan regulasi emosi, tantangan psikologis, serta potensi intervensi yang relevan.
--	--	--	--

Hasil Asesmen

Hasil observasi pada latihan reguler dan pertandingan sparing komunitas futsal OR menunjukkan bahwa fokus utama latihan masih berorientasi pada aspek teknis dan strategi permainan. Namun, dalam situasi simulasi pertandingan maupun sparing antar komunitas, terlihat respons emosional negatif dari sejumlah pemain ketika menghadapi kesalahan pribadi, pelanggaran, atau keputusan wasit yang dianggap merugikan. Ekspresi seperti mengumpat, menyendiri, membanting perlengkapan, membentak rekan setim, hingga meninggalkan lapangan sebelum briefing menjadi indikasi adanya kesulitan dalam mengelola emosi. Suasana tim cenderung kaku, minim komunikasi spontan, dan kurang menunjukkan iklim kebersamaan yang sehat, terutama setelah pertandingan dengan tensi tinggi.

Observasi terhadap pelatih dan pengurus komunitas memperlihatkan pendekatan kepemimpinan yang cenderung otoritatif dan menekankan ketahanan mental secara keras. Dalam sesi briefing, pelatih kerap menggunakan pernyataan yang menormalisasi tekanan tanpa memberi ruang pemrosesan emosi, seperti larangan untuk “baper” atau tuntutan untuk selalu tahan terhadap kritik. Sikap ini membuat pemain cenderung pasif dan menahan emosi, sementara pengurus komunitas belum menunjukkan peran aktif dalam membangun lingkungan yang suportif secara psikologis. Akibatnya, ekspresi emosi terbuka tidak difasilitasi, dan beban mental pemain sering kali tidak tertangani dengan baik.

Temuan ini diperkuat melalui wawancara dengan pemilik komunitas, pelatih, dan pemain. Seluruh narasumber sepakat bahwa konflik antaranggota dan penurunan performa tim sering dipicu oleh lemahnya regulasi emosi. Pemain mengaku kerap meluapkan emosi secara impulsif atau justru menahannya secara berlebihan karena tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengelola perasaan saat berada di bawah tekanan. Pelatih dan pemain senior menyadari bahwa belum adanya sistem pendampingan mental membuat pemain muda lebih reaktif dan rentan konflik, meskipun komunitas memiliki semangat kebersamaan yang cukup tinggi.

Hasil Focus Group Discussion (FGD) menunjukkan bahwa permasalahan regulasi emosi merupakan isu bersama yang dirasakan hampir seluruh anggota tim. Emosi marah, frustrasi, dan kecewa sering muncul dalam pertandingan ketat dan berujung pada konflik interpersonal serta menurunnya performa kolektif. Para pemain menyadari keterbatasan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengelola emosi secara adaptif, namun menunjukkan keterbukaan dan antusiasme terhadap adanya edukasi serta pelatihan regulasi emosi. Secara keseluruhan, sajian data mengindikasikan kebutuhan mendesak akan intervensi psikologis yang dapat membantu membangun keterampilan pengelolaan emosi dan menciptakan budaya tim yang lebih suportif, sehat, dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil interpretasi data asesmen, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anggota komunitas futsal mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, terutama saat berada dalam situasi bertekanan tinggi seperti latihan intensif dan pertandingan. Kesulitan tersebut tampak melalui perilaku impulsif, respons fisiologis yang meningkat, pola komunikasi yang tidak suportif, serta keluhan psikologis berupa kesulitan mengendalikan frustrasi dan mengembalikan fokus setelah melakukan kesalahan. Kondisi ini menunjukkan keterbatasan pemain dalam menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti cognitive reappraisal dan pengelolaan respons emosional secara sehat, sehingga berdampak langsung pada konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kohesi tim di lapangan.

Permasalahan regulasi emosi ini tidak terlepas dari konteks budaya kompetitif dalam komunitas futsal yang menekankan performa, daya saing, dan ketahanan mental tanpa diimbangi dukungan psikologis yang memadai. Ekspresi emosi negatif kerap dinormalisasi atau justru ditekan, sementara aspek pembinaan mental belum terintegrasi secara sistematis dalam program latihan. Akibatnya, pemain—khususnya yang berusia remaja—rentan mengalami penurunan kepercayaan diri, menarik diri dari interaksi tim, serta mengalami ketegangan emosional yang berkelanjutan. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi psikologis yang terstruktur dan kontekstual untuk memperkuat keterampilan regulasi emosi, menciptakan lingkungan tim yang lebih suportif, dan menunjang performa olahraga secara berkelanjutan.

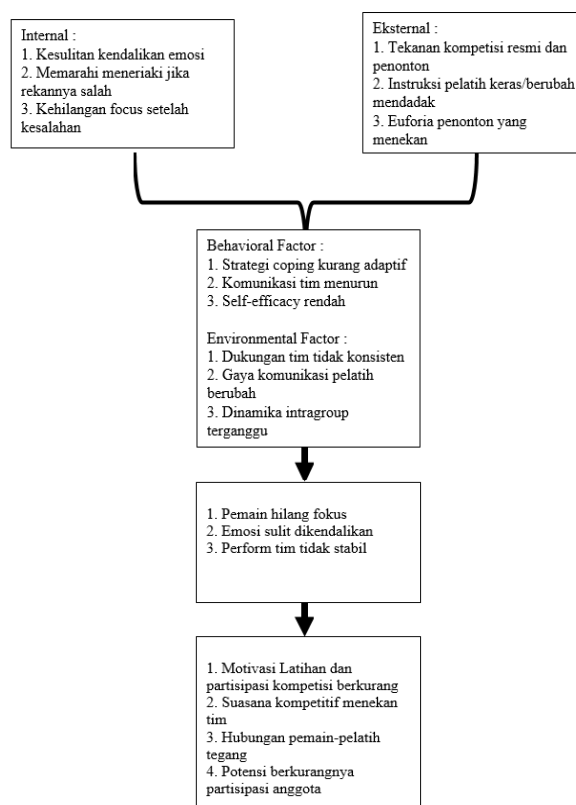
Dinamika Psikologis/Konseptualisasi Kasus

Permasalahan psikologis pada anggota komunitas futsal terutama muncul dalam situasi kompetitif yang menegangkan dan ketika terjadi konflik interpersonal di dalam tim. Pada kondisi latihan yang relatif netral, anggota masih mampu mengendalikan emosi, berkomunikasi dengan baik, dan menjaga fokus permainan. Namun, tekanan performa yang

tinggi, ekspektasi dari pelatih dan rekan setim, serta pengalaman kegagalan sebelumnya menjadi pemicu munculnya emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan kecenderungan menarik diri. Tekanan eksternal tersebut meningkatkan reaktivitas emosional pemain sehingga menghambat konsentrasi dan kemampuan mengoptimalkan keterampilan teknis di lapangan.

Secara individual, anggota komunitas sebenarnya memiliki karakteristik positif berupa motivasi tinggi, semangat berkembang, dan kemampuan kerja sama yang cukup baik. Akan tetapi, ketika menghadapi tekanan kompetisi, muncul respons kognitif negatif seperti menyalahkan diri sendiri, merasa gagal, atau memandang lawan terlalu kuat. Respons tersebut kemudian diwujudkan dalam perilaku yang kurang adaptif, seperti meluapkan kemarahan, melakukan pelanggaran, atau justru menjadi pasif dan enggan terlibat aktif. Gejala emosional dan fisiologis seperti mudah tersinggung, ketegangan otot, peningkatan detak jantung, dan kesulitan berkonsentrasi menunjukkan lemahnya kemampuan regulasi emosi dalam konteks kompetitif.

Pada level kelompok, kegagalan regulasi emosi individu berdampak langsung pada dinamika tim secara keseluruhan. Emosi negatif yang muncul pada beberapa pemain cenderung menular kepada anggota lain, menciptakan suasana tegang dan menurunkan kualitas kerja sama. Komunikasi yang seharusnya bersifat suportif berubah menjadi saling menyalahkan ketika performa menurun, sehingga memperkuat siklus emosi negatif dalam kelompok. Fenomena ini sejalan dengan konsep regulasi emosi (Gross, 1998) dan penularan emosi sosial (Barsade, 2002), yang menegaskan bahwa permasalahan regulasi emosi individu dan dinamika kelompok saling berinteraksi. Oleh karena itu, pemahaman terhadap proses ini menjadi landasan penting dalam merancang intervensi psikoedukasi yang menekankan penguatan regulasi emosi adaptif, dukungan sosial, dan komunikasi efektif dalam tim.



Bagan Dinamika Psikologis

Identifikasi Dan Kesimpulan

Berdasarkan hasil asesmen yang meliputi observasi lapangan, wawancara dengan pelatih dan pemain inti, serta Focus Group Discussion (FGD), regulasi emosi teridentifikasi sebagai permasalahan psikologis utama yang memengaruhi stabilitas performa tim futsal. Pada situasi latihan, sebagian besar pemain mampu menunjukkan keterampilan teknis yang baik, menjaga komunikasi, dan mempertahankan konsistensi permainan. Namun, ketika berada dalam konteks kompetisi resmi, tekanan situasional seperti atmosfer pertandingan, kekuatan lawan, dan intensitas instruksi pelatih memicu kesulitan pemain dalam mengendalikan emosi, sehingga memengaruhi kualitas performa di lapangan.

Permasalahan regulasi emosi yang muncul terlihat dari kecenderungan pemain mudah terbawa emosi negatif seperti marah dan frustrasi setelah melakukan kesalahan atau ketika tim tertinggal skor. Kondisi ini sering kali menyebabkan hilangnya fokus dan kontrol diri, sehingga pemain kesulitan bangkit kembali dan mempertahankan performa optimal. Selain itu, ketidakmampuan mengelola emosi berdampak pada melemahnya komunikasi antarpemain, di mana dukungan intratim menjadi tidak konsisten dan koordinasi permainan terganggu. Atmosfer kompetisi yang menekan, termasuk sorakan penonton dan perubahan instruksi pelatih, semakin memperberat kondisi emosional pemain dan memperburuk stabilitas tim.

Komunitas futsal menunjukkan adanya permasalahan psikologis baik pada tingkat individu maupun kelompok, khususnya dalam ranah regulasi emosi. Permasalahan ini tampak dalam bentuk ledakan emosi, kecenderungan menarik diri, serta menurunnya motivasi ketika menghadapi tekanan kompetitif atau konflik antarpemain. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga berpengaruh terhadap dinamika kelompok, ditandai dengan menurunnya kualitas interaksi, melemahnya kerja sama, dan terganggunya kohesi tim.

Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan pengembangan program psikologis yang terfokus pada peningkatan kesadaran emosi, penguatan keterampilan regulasi emosi yang adaptif, serta perbaikan komunikasi dan resolusi konflik dalam tim. Program ini dapat mencakup kegiatan reflektif dan psikoedukatif, pelatihan teknik pernapasan dan mindfulness, penguatan strategi coping yang sehat, serta penciptaan ruang aman untuk berbagi pengalaman emosional. Intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan stabilitas emosi individu, memperkuat dukungan sosial, dan membentuk komunitas futsal yang lebih sehat secara psikologis serta lebih efektif dalam kerja sama tim.

Intervensi

Intervensi dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi anggota komunitas futsal OR, terutama dalam menghadapi tekanan selama bermain dan berinteraksi sosial di dalam tim. Rancangan ini disusun berdasarkan temuan asesmen yang menunjukkan bahwa sebagian anggota masih mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, intervensi difokuskan pada penguatan kesadaran emosional dan pengembangan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung dalam konteks latihan maupun pertandingan futsal.

Pendekatan psikoedukasi dipilih sebagai dasar intervensi karena dinilai efektif dalam membekali individu atau kelompok dengan pengetahuan serta keterampilan untuk mengelola permasalahan psikologis dan interpersonal (Walsh, 2010). Psikoedukasi ini mengacu pada kerangka Emotional Intelligence (EI) yang dikembangkan oleh Goleman, dengan penekanan pada kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi negatif, membangun motivasi, serta menjalin relasi sosial yang sehat. Pendekatan ini bersifat partisipatif dan interaktif, sehingga anggota komunitas dilibatkan secara aktif dalam mengeksplorasi pemicu emosi, mempelajari teknik regulasi emosi, serta mempraktikkan strategi relaksasi dan komunikasi asertif.

Tujuan utama intervensi adalah meningkatkan kemampuan anggota komunitas futsal OR dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, baik pada level personal maupun dalam interaksi sosial di lingkungan tim. Regulasi emosi yang lebih baik diharapkan

mampu menurunkan intensitas ledakan emosi negatif, mencegah konflik interpersonal, serta menciptakan iklim kerja sama yang lebih sehat dan suportif. Secara spesifik, perubahan perilaku yang ditargetkan meliputi meningkatnya kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat, berkurangnya respons emosional yang impulsif, serta terbentuknya pola komunikasi yang lebih terbuka dan asertif antaranggota tim.

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui lima sesi psikoedukasi yang dirancang secara bertahap dan berbasis pengalaman. Setiap sesi mencakup pembentukan rasa aman emosional, eksplorasi pemicu emosi dalam konteks futsal, pelatihan teknik pengelolaan emosi seperti pernapasan, self-talk positif, dan cognitive reappraisal, hingga penguatan komunikasi asertif dan penyelesaian konflik melalui simulasi dan roleplay. Tahap akhir difokuskan pada refleksi dan penyusunan komitmen keberlanjutan praktik regulasi emosi di dalam komunitas. Sejalan dengan panduan HIMPSI (2010), intervensi ini disesuaikan dengan dinamika sosial kelompok dan diarahkan untuk memperkuat fungsi psikososial komunitas sebagai ruang belajar dan tumbuh bersama.

Tabel 3. Rundown Intervensi

No	Tahap Pelaksanaan	Tujuan	Durasi	Metode	Tempat
1	Pembukaan dan energizer	Membangun suasana terbuka dan akrab antar peserta	30 menit	Game ice breaking	Ruang Diskusi
2	Kontrak Kelompok dan Pretest	Menciptakan norma dan mengisi pretest	30 menit	Diskusi terbuka, rolegroup, inform consent	Ruang Diskusi
3	Pengenalan dan Pemahaman Emosi	Peserta memahami jenis-jenis emosi, mengenali emosi diri, dan memahami dampaknya dalam	45 menit	Ceramah Interaktif, Brainstorming, Pre-test	Ruang Diskusi

		situasi sosial & olahraga			
4	Komunikasi Asertif & Resolusi Konflik	Peserta dapat mengomunikasikan emosi dengan cara yang sehat dan menyelesaikan konflik dalam tim secara konstruktif	45 menit	Role Play, Simulasi, Sharing pengalaman	Ruang Diskusi
5	Pemicu Emosi & Teknik Mengelola Emosi	Peserta mampu mengidentifikasi pemicu emosi negatif dan belajar teknik regulasi seperti relaksasi otot dan napas, serta reframing pikiran	45 menit	Diskusi kelompok, Praktik pernapasan	Ruang Diskusi
6	Evaluasi, Refleksi, Posttest & Penutupan	Mengevaluasi pemahaman dan perubahan sikap anggota; memberikan ruang refleksi bersama	30 menit	Diskusi, Post-test,	Ruang Diskusi

Intervensi pada level mesosistem dalam komunitas futsal diarahkan kepada pelatih dan staf pendukung tim sebagai figur kunci yang berperan dalam membentuk iklim emosional pemain. Pelatih, manajer, pemilik tim, serta pihak medis memiliki pengaruh langsung terhadap cara pemain memaknai tekanan, menerima umpan balik, dan mengekspresikan emosi di lingkungan latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, intervensi difokuskan pada peningkatan kapasitas pelatih melalui penyuluhan singkat dan sesi reflektif yang menekankan pentingnya regulasi emosi sebagai fondasi performa atlet. Materi yang diberikan meliputi pemahaman hubungan antara emosi dan performa, keterampilan komunikasi empatik, serta

teknik pemberian umpan balik yang konstruktif dan mendukung ketika pemain mengalami ledakan emosi atau konflik.

Pendekatan ini mengacu pada teori regulasi emosi Gross (1998) yang menekankan peran strategi kognitif dan sosial dalam mencegah berkembangnya emosi negatif menjadi perilaku maladaptif. Pelatih didorong untuk berperan aktif dalam menciptakan kultur latihan yang aman secara emosional, memberikan ruang bagi pemain untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, serta membiasakan refleksi pasca-latihan sebagai sarana regulasi emosi kolektif. Dengan melibatkan pelatih secara langsung dalam proses intervensi, diharapkan terbentuk sinergi antara penguatan psikologis individu pemain dan sistem dukungan sosial di sekitarnya, sehingga perubahan positif dapat berlangsung lebih berkelanjutan dan berdampak pada peningkatan performa tim secara keseluruhan.

Pelaksanaan intervensi psikoedukasi regulasi emosi pada komunitas futsal "OR" dilaksanakan dalam dua pertemuan, masing-masing berdurasi dua jam, dengan sasaran pemain futsal berusia 18–22 tahun. Pertemuan pertama dilaksanakan pada Sabtu, 9 Agustus 2025, dan pertemuan kedua pada Minggu, 17 Agustus 2025, bertempat di Ruang Kelas Labangkompsi Dispsial. Rancangan waktu yang singkat namun intensif ini bertujuan memberikan pengalaman awal yang bermakna bagi peserta dalam memahami dan melatih keterampilan regulasi emosi yang relevan dengan konteks futsal.

Pertemuan pertama diawali dengan pembukaan, pengenalan program, dan ice breaking untuk menciptakan suasana aman dan nyaman secara emosional. Setelah itu, peserta mengisi pre-test regulasi emosi guna memetakan kondisi awal. Materi psikoedukasi kemudian disampaikan secara interaktif, mencakup konsep regulasi emosi, jenis strategi regulasi emosi, serta pengaruh emosi terhadap performa futsal. Peserta diajak mengaitkan teori dengan pengalaman nyata di lapangan, seperti saat menghadapi tekanan skor atau keputusan wasit. Sesi ditutup dengan latihan identifikasi emosi dan refleksi diri melalui penulisan pengalaman emosional pribadi.

Respons peserta pada pertemuan pertama menunjukkan dinamika yang cukup positif. Sebagian pemain aktif berbagi pengalaman emosional, sementara beberapa peserta yang awalnya pasif mulai terbuka setelah mendapat dorongan dari fasilitator. Suasana kelompok yang semula kaku perlahan menjadi lebih hangat dan komunikatif. Tujuan pertemuan pertama tercapai, ditandai dengan meningkatnya kesadaran pemain terhadap emosi yang sering muncul saat bertanding serta pemahaman awal mengenai strategi regulasi emosi adaptif.

Pertemuan kedua difokuskan pada penerapan keterampilan regulasi emosi melalui diskusi pengalaman, simulasi (roleplay), dan refleksi kelompok. Peserta membagikan pengalaman mereka dalam mencoba mengelola emosi selama latihan atau pertandingan, kemudian mengikuti roleplay situasi emosional di lapangan, seperti menghadapi keputusan wasit yang kontroversial. Melalui simulasi ini, pemain belajar menerapkan teknik regulasi emosi, komunikasi suportif, dan kerja sama tim. Sesi diakhiri dengan pengisian post-test serta penguatan motivasi agar strategi yang dipelajari dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi pada sebagian besar peserta, yang tercermin dari perbandingan pre-test dan post-test serta perubahan perilaku selama simulasi. Pemain tampak lebih mampu mengendalikan emosi negatif dan berkomunikasi secara konstruktif. Meskipun demikian, beberapa pemain masih membutuhkan latihan lanjutan untuk mempertahankan kontrol emosi dalam situasi provokatif. Secara keseluruhan, intervensi ini memberikan dampak awal yang positif dan menjadi dasar penting bagi pengembangan program regulasi emosi yang terintegrasi dalam rutinitas latihan futsal komunitas OR.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan pelaksanaan intervensi psikoedukasi regulasi emosi, dapat disimpulkan bahwa pemain futsal komunitas OR di Kota Surabaya mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, khususnya pada situasi permainan bertekanan tinggi. Kesulitan tersebut tercermin melalui respons emosional yang impulsif, menurunnya fokus, serta terganggunya komunikasi dan kerja sama tim. Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi memberikan dampak positif berupa peningkatan kesadaran emosional, pemahaman strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, serta perbaikan pola interaksi sosial antar pemain. Intervensi ini terbukti relevan sebagai bentuk layanan psikologi berbasis komunitas dalam mendukung kesejahteraan psikologis pemain dan stabilitas performa tim futsal di lingkungan olahraga non-formal.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar komunitas futsal OR mengintegrasikan pembinaan psikologis, khususnya regulasi emosi, ke dalam program latihan rutin secara berkelanjutan dengan melibatkan pelatih dan pengurus komunitas. Bagi praktisi dan peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan desain intervensi yang lebih komprehensif dengan durasi yang lebih panjang serta menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods guna mengukur efektivitas intervensi secara lebih objektif. Selain itu, pemain

diharapkan dapat menerapkan keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari secara konsisten dalam latihan maupun pertandingan, sehingga tercipta iklim tim yang lebih suportif, sehat secara psikologis, dan berorientasi pada peningkatan performa jangka panjang.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 634–636). SAGE Publications.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Himpri. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Himpunan Psikologi Indonesia.
- Shaughnessy, J. J., & Zechmeister, E. B. (2007). *Research methods in psychology* (7th ed.). McGraw-Hill.