

## PSIKOEDUKASI PADA PEMAIN FUTSAL UNTUK MENGATASI KETAKUTAN AKAN PENILAIAN NEGATIF (FEAR OF JUDGEMENT) KOMUNITAS FUTSAL DI SURABAYA

Emiliyanto Ivan Zulkarnain<sup>1</sup>, Herlan Pratikto<sup>2</sup>

Pendidikan Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya <sup>1,2</sup>

Email: [1542300068@surel-untag.sby.ac.id](mailto:1542300068@surel-untag.sby.ac.id)<sup>1</sup>, [herlan@surel-untag.sby.ac.id](mailto:herlan@surel-untag.sby.ac.id)<sup>2</sup>

### Informasi

### Abstract

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

*Futsal requires not only physical and technical readiness but also strong psychological preparedness, particularly in competitive situations involving social evaluation. One common psychological issue experienced by futsal players is fear of judgement, defined as anxiety related to negative evaluation by coaches, teammates, or spectators. This study aimed to describe the implementation of psychoeducation as an intervention to address fear of judgement among players of the OR Futsal Community in Surabaya. The study employed a qualitative approach with a community-based intervention design. Participants were active futsal players aged 18–25 years, selected using purposive sampling. Data were collected through participatory observation, semi-structured interviews, and Focus Group Discussions (FGD). The intervention consisted of three psychoeducational sessions focusing on understanding fear of judgement, strengthening emotional regulation in competitive contexts, and developing supportive team communication. The results indicated a reduction in evaluative anxiety, increased self-awareness, and improvements in emotional regulation and interpersonal communication among players. Psychoeducation was found to be an effective initial approach to fostering a psychologically safe environment and enhancing sustainable team performance.*

**Keyword:** *fear of judgement; psychoeducation; emotional regulation; futsal players*

### Abstrak

*Olahraga futsal menuntut kesiapan fisik, teknis, dan psikologis yang optimal, terutama dalam situasi kompetitif yang sarat dengan penilaian sosial. Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul pada pemain futsal adalah fear of judgement atau ketakutan akan penilaian negatif dari pelatih, rekan setim, maupun penonton. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi sebagai upaya mengatasi fear of judgement pada pemain Komunitas Futsal OR di Kota Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain layanan komunitas berbasis intervensi. Subjek penelitian adalah pemain futsal aktif berusia 18–25 tahun yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan Focus Group Discussion (FGD). Intervensi berupa psikoedukasi kelompok dilaksanakan dalam tiga sesi yang berfokus pada pemahaman fear of judgement, penguatan regulasi emosi kompetitif, dan pengembangan komunikasi suportif dalam tim. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan kecemasan evaluatif, peningkatan kesadaran diri, serta perbaikan dalam regulasi emosi dan pola komunikasi antarpemain. Psikoedukasi dinilai efektif sebagai pendekatan awal untuk menciptakan lingkungan bermain yang lebih aman secara psikologis dan mendukung performa tim secara berkelanjutan.*

**Kata Kunci:** *fear of judgement; psikoedukasi; regulasi emosi; pemain futsal*

## **A. PENDAHULUAN**

Olahraga futsal tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknis yang baik, tetapi juga kesiapan psikologis yang memadai. Dalam situasi pertandingan yang kompetitif, pemain sering dihadapkan pada tekanan untuk tampil optimal di bawah pengawasan pelatih, rekan setim, dan penonton. Tekanan ini dapat memunculkan berbagai respons psikologis, salah satunya adalah kecemasan terhadap penilaian sosial. Apabila aspek psikologis ini tidak dikelola dengan baik, maka performa individu maupun tim dapat mengalami penurunan meskipun secara teknis pemain memiliki kemampuan yang memadai.

Salah satu bentuk tekanan psikologis yang umum dialami atlet, khususnya dalam olahraga beregu, adalah *fear of judgement* atau ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. *Fear of judgement* ditandai oleh kekhawatiran berlebihan terhadap bagaimana individu dipersepsikan oleh lingkungan sosialnya, terutama dalam situasi evaluatif. Pada konteks olahraga, kondisi ini dapat muncul ketika pemain merasa takut melakukan kesalahan, khawatir dianggap tidak kompeten, atau cemas kehilangan kepercayaan dari pelatih dan rekan setim. Ketakutan ini berpotensi mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, serta keberanian pemain dalam mengambil peran penting di lapangan.

*Fear of judgement* memiliki keterkaitan yang erat dengan kecemasan sosial dan regulasi emosi. Pemain yang mengalami kecemasan evaluatif cenderung memfokuskan perhatian pada kemungkinan penilaian negatif, sehingga energi mental yang seharusnya digunakan untuk strategi dan koordinasi permainan justru terserap oleh pikiran-pikiran disfungsional. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu perilaku penghindaran, seperti bermain terlalu aman, menarik diri setelah melakukan kesalahan, atau enggan berkomunikasi dengan rekan setim. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan secara individual, tetapi juga memengaruhi kohesi dan efektivitas tim secara keseluruhan.

Komunitas futsal sebagai wadah pembinaan non-formal sering kali lebih menekankan aspek teknis dan fisik dibandingkan aspek psikologis pemain. Hal ini juga ditemukan pada Komunitas Futsal OR di Kota Surabaya, sebuah komunitas yang telah berdiri sejak tahun 2018 dan menjadi ruang pengembangan bagi pemain futsal remaja hingga dewasa muda. Komunitas ini memiliki anggota aktif dengan latar belakang usia dan pendidikan yang beragam, serta rutin mengikuti latihan, pertandingan persahabatan, dan turnamen. Namun, seiring meningkatnya tuntutan kompetitif, kebutuhan akan pendampingan psikologis menjadi semakin relevan.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan pelatih serta pemain, Komunitas Futsal OR menunjukkan indikasi penurunan performa dalam beberapa tahun

terakhir. Penurunan ini tidak sepenuhnya disebabkan oleh faktor teknis, melainkan berkaitan dengan aspek psikologis pemain. Sejumlah pemain tampak kurang percaya diri saat bertanding, mudah tertekan setelah melakukan kesalahan, serta menunjukkan kecemasan berlebih ketika berada dalam sorotan. Kondisi ini mengarah pada dugaan kuat adanya fear of judgement yang memengaruhi dinamika permainan dan interaksi dalam tim.

Gejala fear of judgement yang muncul pada pemain Komunitas OR meliputi kecemasan sebelum dan saat pertandingan, reaksi emosional yang tidak terkendali, serta rendahnya keberanian untuk mengambil inisiatif. Selain itu, komunikasi antarpemain cenderung minim dukungan emosional dan lebih bersifat evaluatif, sehingga memperkuat tekanan psikologis dalam tim. Apabila kondisi ini dibiarkan tanpa intervensi, fear of judgement berpotensi menghambat perkembangan psikologis pemain, menurunkan kualitas performa, dan melemahkan kohesi tim dalam jangka panjang.

Dalam konteks tersebut, psikoedukasi dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu pemain memahami dan mengelola fear of judgement secara adaptif. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan kesadaran diri, keterampilan regulasi emosi, serta pola komunikasi yang lebih sehat. Melalui pendekatan kelompok, psikoedukasi memungkinkan pemain untuk berbagi pengalaman, merefleksikan tekanan yang dialami, dan membangun dukungan emosional secara kolektif dalam lingkungan yang aman.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi pada pemain futsal Komunitas OR di Surabaya sebagai upaya mengatasi fear of judgement. Fokus utama kajian ini adalah memahami dinamika psikologis yang melatarbelakangi kecemasan evaluatif pemain serta mengevaluasi peran psikoedukasi dalam meningkatkan regulasi emosi dan kualitas interaksi tim. Diharapkan, intervensi ini dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan olahraga yang tidak hanya kompetitif, tetapi juga aman dan sehat secara psikologis bagi para pemain.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi layanan komunitas berbasis intervensi psikologis. Subjek penelitian adalah pemain futsal aktif Komunitas Futsal OR di Kota Surabaya yang berusia 18–25 tahun dan rutin mengikuti latihan serta pertandingan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling berdasarkan keterlibatan aktif dalam komunitas dan indikasi munculnya fear of judgement dalam konteks

bermain futsal. Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal tempat komunitas berlatih serta ruang diskusi yang digunakan untuk pelaksanaan psikoedukasi, pada periode Juni hingga Agustus 2025.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur dengan pemain dan pelatih, serta Focus Group Discussion (FGD) untuk menggali dinamika kelompok dan persepsi kolektif terkait fear of judgement. Data dianalisis secara tematik melalui proses reduksi data, pengodean, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi pola kecemasan evaluatif, regulasi emosi, dan komunikasi tim. Intervensi berupa psikoedukasi kelompok dilaksanakan dalam tiga sesi dengan materi pengenalan fear of judgement, pelatihan regulasi emosi, dan pengembangan komunikasi suportif. Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test regulasi emosi serta refleksi peserta, guna menilai perubahan pemahaman dan respons psikologis pemain setelah mengikuti program psikoedukasi.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Identitas Kelompok, Keluhan, Dan Gejala**

Komunitas Futsal OR merupakan komunitas olahraga non-formal yang berbasis di Kota Surabaya dan telah berdiri sejak tahun 2018. Komunitas ini dibentuk sebagai wadah pembinaan pemain futsal remaja hingga dewasa muda yang memiliki minat dan komitmen terhadap pengembangan kemampuan bermain futsal. Kegiatan rutin komunitas dilaksanakan di lapangan futsal milik swasta yang berada di kawasan padat penduduk, dengan akses transportasi umum yang relatif mudah dijangkau sehingga mendukung konsistensi kehadiran anggota dalam setiap sesi latihan.

Secara demografis, Komunitas OR memiliki sekitar 40 anggota aktif dengan rentang usia mayoritas 19–23 tahun dan latar belakang pendidikan mulai dari tingkat SMA hingga perguruan tinggi. Para anggota berasal dari berbagai wilayah di Surabaya dan sekitarnya, serta bergabung atas dasar kesamaan minat terhadap futsal dan keinginan untuk meningkatkan kemampuan teknis maupun pengalaman kompetitif. Aktivitas utama komunitas meliputi latihan mingguan, pertandingan persahabatan (sparing) antar tim lokal, serta partisipasi dalam berbagai turnamen futsal tingkat kota dan regional.

Dalam perkembangannya, Komunitas OR dibentuk oleh sekelompok pemuda yang memiliki kepedulian terhadap pembinaan olahraga di kalangan remaja serta keinginan menciptakan lingkungan yang sehat, kompetitif, dan produktif bagi anak muda. Seiring waktu,

komunitas ini mengalami pertumbuhan yang cukup pesat dengan mulai melibatkan pelatih tetap dan membentuk struktur organisasi internal. Namun, karena sifat komunitas yang non-formal dan berbasis relawan, fokus pembinaan masih didominasi oleh aspek teknis dan fisik, sementara aspek psikologis pemain belum mendapatkan perhatian yang memadai dalam program latihan.

Kelompok sasaran dalam layanan ini adalah para pemain futsal aktif Komunitas OR usia 19–23 tahun yang rutin mengikuti latihan dan pertandingan. Berdasarkan pemetaan awal melalui wawancara informal dengan pelatih serta hasil observasi awal praktikan, ditemukan adanya penurunan performa tim dalam dua tahun terakhir. Meskipun tim memiliki riwayat prestasi yang cukup baik pada periode sebelumnya, performa kompetitif belakangan ini cenderung menurun, ditandai dengan kegagalan menembus babak semifinal dan inkonsistensi permainan saat pertandingan resmi.

Lebih lanjut, permasalahan tersebut diindikasikan berkaitan dengan aspek psikologis, khususnya fear of judgment atau ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain. Gejala yang muncul meliputi kecemasan berlebih saat pertandingan, mudah terpancing emosi ketika melakukan kesalahan, rendahnya kepercayaan diri, serta minimnya komunikasi dan dukungan emosional antar anggota tim. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kerja sama tim dan kualitas pengambilan keputusan di lapangan. Oleh karena itu, permasalahan regulasi emosi dan kecemasan sosial menjadi isu penting yang perlu ditangani sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pemain sekaligus performa tim secara berkelanjutan.

### **Asesmen**

Asesmen dilakukan untuk memahami secara komprehensif fenomena fear of judgement atau ketakutan terhadap penilaian negatif yang muncul pada pemain Komunitas Futsal OR. Tujuan utama asesmen ini adalah mengidentifikasi bentuk, sumber, serta dampak tekanan psikologis yang dialami pemain dalam konteks latihan dan pertandingan. Teknik asesmen dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik komunitas, dinamika sosial dalam olahraga beregu, serta kebutuhan untuk menggali pengalaman psikologis individu dan interaksi kelompok secara mendalam.

Metode asesmen pertama yang digunakan adalah observasi lapangan yang dilakukan secara partisipatif dan reflektif pada situasi latihan maupun pertandingan. Observasi difokuskan pada perilaku-perilaku yang mengindikasikan tekanan sosial dan kecemasan evaluatif, seperti ekspresi gugup sebelum bertanding, kecenderungan menarik diri setelah melakukan kesalahan, perubahan bahasa tubuh saat mendapat sorotan, serta pola interaksi

dengan pelatih dan rekan tim. Metode ini dipilih karena memungkinkan pengamatan langsung terhadap dinamika emosi dan perilaku pemain dalam konteks alami, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian perilaku sosial (Shaughnessy & Zechmeister, 2007).

Metode selanjutnya adalah wawancara tatap muka yang dilakukan secara semi-terstruktur dengan pelatih dan pemain di lingkungan lapangan futsal. Wawancara bertujuan menggali pandangan mengenai tantangan psikologis yang dihadapi pemain, pola komunikasi dalam tim, serta cara tim selama ini merespons tekanan performa. Pendekatan semi-terstruktur memberikan fleksibilitas untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif pemain terkait kekhawatiran akan penilaian negatif, reaksi emosional saat melakukan kesalahan, serta strategi regulasi emosi yang telah atau belum dimiliki. Teknik ini dipilih untuk menangkap aspek internal yang tidak sepenuhnya terlihat melalui observasi.

Selain itu, asesmen dilengkapi dengan pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD) yang melibatkan pemain dari berbagai posisi dalam tim. FGD bertujuan menggali persepsi kolektif, norma sosial, dan pengalaman bersama terkait fear of judgement dalam komunitas, sekaligus memfasilitasi diskusi partisipatif mengenai upaya membangun lingkungan bermain yang lebih suportif secara emosional. Kombinasi metode observasi, wawancara, dan FGD ini mengacu pada prinsip asesmen komunitas dalam psikologi sosial dan olahraga serta literatur mengenai kecemasan evaluatif dan self-presentation (Leary, 1983; Martens, 1977), sehingga diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang utuh dan menjadi dasar penyusunan program psikoedukasi yang tepat sasaran.

Tabel 1. Asesmen Komunitas Futsal OR

Asesmen	Tujuan Asesmen	Metode	Jumlah Hari	Tempat
<b>Observasi Komunitas</b>	Mengamati secara langsung munculnya <i>fear of judgement</i> dalam situasi latihan dan pertandingan, dengan fokus pada ekspresi gugup, penghindaran aksi, serta interaksi yang menunjukkan tekanan sosial antar pemain. Observasi dilakukan secara sistematis dan reflektif. (Shaughnessy & Zechmeister, 2007)	Tatap Muka	3 hari	Lapangan Futsal

Asesmen	Tujuan Asesmen	Metode	Jumlah Hari	Tempat
<b>Wawancara Pelatih</b>	Menggali sudut pandang pelatih tentang munculnya ketakutan pemain dalam beraksi, kecemasan tampil buruk di depan tim/penonton, serta bagaimana pengelolaan emosi dan dukungan sosial diberikan dalam komunitas.	Tatap Muka	1 hari	Lapangan Futsal
<b>Wawancara Pemain</b>	Mengidentifikasi pengalaman individu terkait tekanan sosial, rasa takut dinilai negatif, dan bagaimana mereka merespons komentar atau penilaian dari rekan/pelatih. Wawancara dilakukan semi-terstruktur.	Tatap Muka	1 hari	Tempat Latihan
<b>Focus Group Discussion (FGD)</b>	Menyelami persepsi kolektif tentang penilaian sosial dalam tim, dinamika antar posisi (starter vs cadangan), dan ide partisipatif tentang cara menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis.	Tatap Muka	1 hari	Lapangan Futsal

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Asesmen Komunitas Futsal OR

No	Tanggal Pelaksanaan			Waktu	Tempat	Kegiatan
1	Selasa, 10 Juni 2025			120 Menit	Lapangan futsal	Observasi latihan reguler dan dinamika emosi tim
2	Jumat, 13 Juni 2025			120 Menit	Lapangan futsal	Wawancara dengan pelatih
3	Senin, 16 Juni 2025			120 Menit	Lapangan futsal	Wawancara mendalam pemain aktif
4	Kamis, 19 Juni 2025			120 Menit	Lapangan futsal	Observasi sparing pertandingan antar Tim
5	Jumat, 20 Juni 2025			180 Menit	Ruang Diskusi	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) dengan pemain



## **Hasil Asesmen**

Asesmen dilaksanakan pada sepuluh anggota aktif Komunitas Futsal OR dengan rentang usia 18–25 tahun dan dilakukan secara langsung di lapangan futsal tempat komunitas rutin berlatih dan bertanding. Proses asesmen mencakup observasi pada sesi latihan dan pertandingan internal, wawancara individu dengan pemain dan pelatih, serta satu sesi Focus Group Discussion (FGD) berdurasi sekitar 90 menit yang melibatkan delapan pemain dari berbagai posisi. Tidak digunakan tes psikologis tertulis formal, namun seluruh pedoman observasi dan wawancara merujuk pada indikator *fear of negative evaluation* (Leary, 1983) serta konsep kecemasan sosial dalam konteks olahraga tim.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian pemain mengalami ketidaknyamanan ketika berada dalam sorotan atau diminta mengambil peran penting. Pemain yang melakukan kesalahan cenderung menunjukkan perilaku menunduk, menarik diri dari interaksi sosial, dan menjadi lebih pasif pada fase permainan berikutnya. Selain itu, dalam situasi latihan yang disaksikan pihak luar, beberapa pemain tampak kaku dan enggan mengambil inisiatif. Dinamika interaksi juga memperlihatkan adanya tekanan kompetitif antarpemain, terutama pada momen penentuan posisi bermain dan susunan tim inti.

Data wawancara dan hasil coding memperkuat temuan observasi, di mana mayoritas pemain mengungkapkan ketakutan akan dinilai buruk oleh pelatih maupun rekan satu tim. Kekhawatiran dianggap lemah, tidak mampu, atau melakukan kesalahan di depan orang lain memicu perasaan gugup, tegang, dan panik, khususnya saat pertandingan berlangsung. Secara perilaku, muncul pola penghindaran seperti bermain terlalu aman, menunda pengambilan keputusan, menunggu instruksi, atau memilih diam setelah melakukan kesalahan. Temuan ini sejalan dengan model kecemasan sosial Clark dan Wells serta konsep regulasi emosi Gross, yang menjelaskan keterkaitan antara pikiran negatif, emosi tertekan, dan perilaku menghindar dalam situasi evaluatif.

Temuan FGD menunjukkan bahwa tuntutan untuk “tampil sempurna” menjadi tekanan kolektif dalam tim, diperkuat oleh budaya kompetitif dan candaan yang kerap dimaknai sebagai bentuk evaluasi sosial. Pemain cenderung menyembunyikan kecemasan dan jarang membicarakan tekanan emosional yang dialami karena belum tersedianya ruang aman dan sistem dukungan emosional dalam komunitas. Secara keseluruhan, kelompok ini menunjukkan gejala *fear of judgement* yang konsisten dan berdampak pada performa serta kohesi tim. Oleh karena itu, hasil asesmen menegaskan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada



keterampilan regulasi emosi individu, tetapi juga pada pembentukan budaya tim yang lebih suportif, reflektif, dan peka terhadap dinamika psikologis pemain.

### **Dinamika Psikologis/Konseptualiasasi Kasus**

Permasalahan fear of judgment pada pemain futsal dalam komunitas OR berkembang sebagai respons terhadap lingkungan bermain yang sarat tekanan sosial dan bersifat kompetitif-evaluatif. Para pemain secara konsisten berada dalam situasi di mana performa mereka dinilai secara terbuka oleh pelatih, rekan satu tim, maupun penonton, tanpa diimbangi sistem pendampingan emosional yang memadai. Kondisi ini memunculkan kecemasan performa, ketakutan akan kegagalan, serta kekhawatiran akan penolakan sosial. Akibatnya, pemain yang secara teknis memiliki kemampuan dan motivasi tinggi justru mengalami hambatan psikologis saat menghadapi situasi pertandingan yang menuntut penilaian publik.

Secara individual, meskipun para pemain memiliki latar belakang dan kepribadian yang beragam, terdapat pola karakteristik psikologis yang relatif serupa. Pemain menunjukkan kebutuhan tinggi akan validasi sosial dan penerimaan dari pelatih maupun rekan setim, sehingga merasa harus tampil sempurna untuk mempertahankan eksistensi dalam tim. Secara kognitif, mereka cenderung mengantisipasi penilaian negatif sebelum pertandingan dimulai, yang memicu pikiran-pikiran disfungsional dan mengganggu fokus bermain. Selain itu, kemampuan regulasi emosi para pemain tergolong terbatas, ditandai dengan kecenderungan menekan emosi seperti malu, kecewa, dan cemas, serta munculnya perilaku pasif, penghindaran tanggung jawab, dan penarikan diri setelah melakukan kesalahan.

Dalam konteks kelompok, dinamika komunitas futsal OR memperlihatkan adanya dua pola interaksi utama, yaitu kelompok reflektif-kolaboratif dan kelompok kompetitif-tertutup. Kelompok reflektif terdiri dari pemain yang mampu melakukan evaluasi diri secara konstruktif, terbuka terhadap umpan balik, dan berupaya menciptakan iklim latihan yang suportif serta ramah terhadap kesalahan. Sebaliknya, kelompok kompetitif-tertutup menunjukkan kecenderungan defensif, menutup diri dari ekspresi emosional, dan lebih berfokus pada hasil dibandingkan proses pembelajaran. Perbedaan dinamika ini berpotensi memperkuat tekanan psikologis apabila tidak dikelola, namun juga menyimpan peluang pengembangan melalui interaksi antar-kelompok yang difasilitasi secara tepat.

Fenomena fear of judgment dalam komunitas OR dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka teoretis utama. Model Kognitif-Perilaku Kecemasan Sosial (Clark & Wells, 1995) menjelaskan bahwa persepsi diri yang negatif dan fokus berlebihan pada evaluasi orang lain mendorong munculnya perilaku penghindaran yang justru memperkuat kecemasan. Konsep

fear of negative evaluation (Leary, 1983) menegaskan bahwa situasi diawasi atau dinilai menjadi sumber distress utama bagi individu. Sementara itu, teori regulasi emosi Gross (1998) menunjukkan bahwa dominasi strategi penekanan emosi tanpa reappraisal adaptif meningkatkan kerentanan terhadap distress berkepanjangan. Kerangka ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979) juga menegaskan bahwa tekanan psikologis pemain diperkuat oleh interaksi antara faktor individu, dinamika tim, serta ekspektasi dari lingkungan eksternal seperti keluarga dan penyelenggara kompetisi.

Dinamika psikologis dalam komunitas futsal OR mencerminkan interaksi kompleks antara skema kognitif individu, kemampuan regulasi emosi, dan struktur sosial tim yang kompetitif. Fear of judgment tidak hanya muncul sebagai masalah personal, tetapi juga sebagai produk budaya tim dan sistem sosial yang melingkupinya. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap proses ini menjadi landasan penting dalam merancang intervensi psikologis yang komprehensif, tidak hanya untuk memperkuat coping individu, tetapi juga untuk mendorong perubahan budaya tim menuju lingkungan yang lebih suportif, reflektif, dan sehat secara emosional.

### **Identifikasi Dan Kesimpulan Masalah**

Berdasarkan hasil asesmen terhadap pemain Komunitas Futsal OR, teridentifikasi sejumlah permasalahan psikologis yang berdampak pada dinamika kelompok dan performa individu. Masalah utama yang muncul adalah kecemasan evaluatif (fear of judgment) yang tinggi, di mana pemain menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian rekan satu tim dan pelatih, terutama dalam situasi kompetitif. Kondisi ini diikuti oleh perilaku menarik diri setelah melakukan kesalahan, seperti menjadi pasif, enggan berinteraksi, dan menghindari peran penting dalam permainan. Selain itu, ketiadaan dukungan emosional dalam tim serta pola komunikasi yang cenderung evaluatif dan kompetitif memperkuat tekanan psikologis yang dialami pemain.

Permasalahan tersebut juga diperparah oleh kurangnya keterampilan regulasi emosi yang adaptif pada sebagian besar pemain. Respons emosional yang muncul lebih banyak berupa penekanan emosi atau penghindaran, bukan pengelolaan emosi yang konstruktif. Akar permasalahan ini terletak pada pola interaksi sosial dalam tim dan budaya internal yang menekankan hasil serta performa, dibandingkan proses pembelajaran dan pengembangan emosional. Dinamika ini membentuk lingkungan bermain yang kurang aman secara psikologis bagi pemain untuk mengekspresikan kesulitan atau kegagalan yang dialami.

Berdasarkan temuan tersebut, kelompok ini memiliki kebutuhan pengembangan pada peningkatan kesadaran terhadap dinamika evaluasi sosial, penguatan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan kompetitif, serta pembentukan budaya komunikasi yang lebih suportif dan reflektif. Permasalahan ini berada dalam ranah intragrup dan, apabila tidak ditangani, berpotensi menurunkan performa tim, melemahkan kohesi, serta menghambat pertumbuhan psikologis individu. Oleh karena itu, intervensi yang dirancang perlu diarahkan tidak hanya pada penyelesaian masalah individu, tetapi juga pada pengembangan kapasitas kelompok sebagai satu kesatuan sosial yang sehat secara emosional.

### **Intervensi**

Intervensi ini dirancang untuk membantu pemain futsal Komunitas OR dalam mengelola *fear of judgment* atau ketakutan terhadap penilaian negatif yang berdampak pada performa individu dan dinamika tim. Bentuk intervensi yang digunakan adalah psikoedukasi kelompok yang dilaksanakan dalam tiga sesi dengan pendekatan berbasis pengalaman, regulasi emosi, dan komunikasi reflektif. Psikoedukasi kelompok dipilih karena permasalahan yang dihadapi bersifat intragrup dan sosial, sehingga membutuhkan ruang belajar bersama yang aman, partisipatif, dan saling mendukung untuk mendorong perubahan psikologis secara kolektif.

Tujuan utama intervensi ini adalah meningkatkan pemahaman pemain mengenai kecemasan evaluatif, memperkuat kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan pertandingan, serta membangun budaya komunikasi yang lebih suportif dan empatik di dalam tim. Target perubahan yang diharapkan meliputi berkurangnya perilaku menarik diri setelah dievaluasi, menurunnya kecenderungan menekan atau menghindari emosi negatif, meningkatnya kesiapan menghadapi tekanan sosial saat tampil, serta bertambahnya keterbukaan dalam komunikasi antarpemain. Dengan demikian, intervensi tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada pembentukan iklim psikologis tim yang lebih sehat.

Pelaksanaan intervensi diawali dengan asesmen awal melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan Focus Group Discussion untuk menyesuaikan materi dengan kebutuhan tim. Tahap selanjutnya adalah membangun hubungan terapeutik dan kontrak kelompok guna menciptakan rasa aman dan komitmen bersama. Psikoedukasi inti dilaksanakan dalam tiga sesi, yaitu pengenalan *fear of judgment*, pelatihan regulasi emosi kompetitif, dan pengembangan komunikasi suportif melalui diskusi, latihan relaksasi, simulasi, dan role-play. Kegiatan ditutup dengan refleksi, komitmen tindak lanjut, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pemahaman dan keterampilan regulasi emosi yang diperoleh peserta.

Tabel 3. Rancangan Asesmen

Sesi	Tema	Tujuan	Metode
1	Mengenali <i>Fear of Judgment</i>	Pemain memahami konsep kecemasan evaluatif dan dampaknya	Pemberian materi, diskusi, refleksi kasus
2	Regulasi Emosi Kompetitif	Pemain belajar teknik dasar mengelola stres saat pertandingan	Latihan napas, simulasi tekanan, <i>guided relaxation</i>
3	Komunikasi Suportif dalam Tim	Mendorong komunikasi terbuka dan menciptakan ruang aman dalam tim	<i>Role-play</i> , diskusi reflektif, umpan balik empatik

Tabel 4. Rundown Waktu Intervensi

No.	Nama Kegiatan	Durasi	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Metode
1	Pembukaan dan Ice Breaking	20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencairkan suasana untuk membangun kenyamanan dan keterbukaan antar peserta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan nama dan peran dalam tim</li> <li>• <i>Ice breaking</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan informal</li> </ul>
2	Kontrak Kelompok, Harapan dan <i>Pre-test</i>	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyepakati aturan yang berlaku dalam kegiatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi menyusun kontrak belajar</li> <li>• Mengisi <i>Pre-test</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok</li> <li>• Mengisi <i>Pre-test</i></li> </ul>
3	Psikoedukasi <i>Fear of Judgment</i>	40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami konsep <i>Fear of Judgment</i></li> <li>• belajar teknik dasar mengelola stres saat pertandingan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi psikoedukasi</li> <li>• Diskusi pengalaman pribadi terkait <i>Fear of Judgment</i></li> <li>• </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mini-lecture</i> (Pemberian materi/presentasi)</li> <li>• Tanya jawab dan</li> </ul>

No.	Nama Kegiatan	Durasi	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Metode
					diskusi reflektif
4	Mengenali Kelebihan dan Kekurangan Diri	45 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengembangkan kesadaran diri secara realistis</li> <li>• Meningkatkan penerimaan dan keyakinan terhadap potensi diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menulis kelebihan dan area pengembangan diri</li> <li>• Sharing kepada rekan satu tim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi tulis</li> <li>• Sharing terbuka</li> </ul>
5	Refleksi dan Komitmen Tindak Lanjut	30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyusun rencana perubahan pribadi</li> <li>• Menumbuhkan tanggung jawab pribadi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menulis satu hal yang ingin diubah atau dikembangkan</li> <li>• Sharing kepada rekan satu tim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refleksi individu</li> <li>• Sharing kelompok</li> </ul>
6	Post-test dan Penutupan	25 Menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengukur hasil setelah intervensi</li> <li>• Menutup sesi dengan evaluasi dan apresiasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengisi <i>Post-test</i></li> <li>• Evaluasi terbuka dan saling memberi apresiasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Post-test</i></li> <li>• Evaluasi kelompok</li> </ul>

Intervensi pada tingkat mesosistem didasarkan pada kerangka ekologi Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya hubungan timbal balik antar konteks mikrosistem dalam memengaruhi perkembangan individu. Dalam komunitas futsal OR, pelatih memiliki peran strategis sebagai figur penghubung antara pemain dengan lingkungan latihan, keluarga, serta konteks eksternal seperti kompetisi dan penyelenggara turnamen. Oleh karena itu, keterlibatan pelatih menjadi elemen kunci dalam mendukung efektivitas intervensi untuk mengurangi fear of judgement pada pemain, karena pola komunikasi dan gaya kepemimpinan pelatih sangat memengaruhi iklim psikologis tim.

Intervensi mesosistem diwujudkan melalui sesi penyuluhan singkat bagi pelatih yang berfokus pada pengembangan komunikasi suportif dan pemberian umpan balik yang

membangun. Pelatih dibekali pemahaman serta panduan praktis mengenai cara merespons kesalahan pemain secara validatif, reflektif, dan empatik, sehingga mampu menumbuhkan rasa aman emosional dan kepercayaan diri atlet. Pendekatan ini selaras dengan pandangan Vealey dan Chase (2016) yang menekankan bahwa pengakuan sosial dari figur signifikan seperti pelatih berperan penting dalam membangun sense of competence dan self-worth. Dengan melibatkan pelatih secara aktif, diharapkan tercipta kesinambungan antara intervensi psikologis pada pemain dan budaya komunikasi sehari-hari dalam komunitas, sehingga perubahan positif dapat terinternalisasi secara berkelanjutan.

Intervensi dilaksanakan selama tiga sesi dengan durasi masing-masing  $\pm 120$  menit dan melibatkan pemain futsal Komunitas OR berusia 18–25 tahun yang aktif mengikuti latihan dan pertandingan. Kegiatan dilaksanakan secara berturut-turut pada tanggal 9, 10, dan 11 Agustus 2025, bertempat di lapangan futsal komunitas OR serta ruang diskusi yang tersedia di lokasi tersebut. Seluruh sesi dilakukan pada sore hari setelah latihan reguler, sehingga peserta berada dalam kondisi fisik yang telah siap dan dapat mengikuti intervensi secara optimal. Pemilihan waktu dan tempat ini bertujuan untuk menjaga konsistensi kehadiran peserta serta mengintegrasikan intervensi dengan rutinitas tim.

Setiap sesi diawali dengan pembukaan dan ice breaking untuk menciptakan suasana aman dan kondusif bagi keterlibatan peserta. Sesi pertama berfokus pada pengenalan konsep fear of judgment, sumber kemunculannya, serta dampaknya terhadap performa individu dan tim melalui mini-lecture dan diskusi reflektif. Pada sesi kedua, peserta dilatih keterampilan regulasi emosi kompetitif melalui latihan pernapasan dalam, simulasi situasi pertandingan bertekanan tinggi, dan guided relaxation, yang kemudian diikuti dengan refleksi pengalaman. Sesi ketiga menitikberatkan pada pengembangan komunikasi suportif dalam tim melalui role-play, latihan memberi dan menerima umpan balik positif, serta penyusunan komitmen bersama untuk menghindari komentar merendahkan.

Respons peserta terhadap intervensi menunjukkan kecenderungan positif. Meskipun pada sesi awal sebagian pemain masih tampak ragu untuk berbagi pengalaman pribadi, keterbukaan meningkat secara bertahap seiring terbentuknya rasa aman dalam kelompok. Pada sesi ketiga, suasana diskusi menjadi lebih hangat, suportif, dan saling menghargai. Beberapa pemain melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan keberanian untuk mengambil inisiatif di lapangan, bahkan dalam situasi pertandingan yang disaksikan banyak penonton. Pelatih juga mengamati adanya perbaikan dalam komunikasi antarpemain serta peningkatan keberanian mengambil peran penting selama latihan.

Secara umum, tujuan intervensi untuk mengurangi kecemasan evaluatif, meningkatkan keterampilan regulasi emosi, dan membangun budaya komunikasi suportif dinilai tercapai dalam tiga sesi pelaksanaan. Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan keterbukaan komunikasi, penurunan reaksi impulsif, serta penurunan tingkat fear of judgment pada sebagian besar peserta, yang tercermin dari peningkatan skor regulasi emosi dan penurunan skor kecemasan evaluatif pada post-test. Namun demikian, beberapa pemain dengan kecemasan tinggi masih membutuhkan waktu lebih panjang untuk menginternalisasi perubahan, dan budaya komunikasi kompetitif belum sepenuhnya hilang. Oleh karena itu, diperlukan sesi tindak lanjut dan dukungan berkelanjutan dari pelatih agar perubahan positif dapat bertahan dan berkembang menjadi budaya tim yang lebih sehat secara emosional.

### **Kesimpulan Dan Saran/Rekomendasi Tindak Lanjut**

Komunitas futsal OR di Surabaya menghadapi permasalahan psikologis utama berupa fear of judgment pada pemain usia 18–25 tahun, yang ditandai oleh kecemasan evaluatif tinggi, perilaku menarik diri setelah melakukan kesalahan, serta penghindaran peran penting dalam pertandingan. Permasalahan ini diperkuat oleh budaya komunikasi tim yang cenderung evaluatif dan kompetitif serta minimnya dukungan emosional antarpemain. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan performa saat kompetisi dan melemahkan kohesi tim. Untuk merespons masalah ini, telah dilaksanakan intervensi psikoedukasi kelompok selama tiga sesi yang berfokus pada pemahaman fear of judgment, penguatan regulasi emosi kompetitif, dan pengembangan komunikasi suportif, disertai pendekatan mesosistem melalui pelibatan pelatih guna memperkuat iklim psikologis yang aman.

Hasil intervensi menunjukkan perubahan psikologis yang positif pada sebagian besar peserta, meliputi peningkatan keterbukaan komunikasi, berkurangnya reaksi impulsif, serta meningkatnya kemampuan mengelola kecemasan dan kepercayaan diri saat bermain. Beberapa pemain mulai berani mengambil peran penting meskipun berada dalam tekanan evaluatif. Selain itu, muncul kesadaran kolektif untuk mengurangi komentar merendahkan dan menggantinya dengan dukungan yang lebih positif, meskipun perubahan budaya tim belum sepenuhnya terinternalisasi. Evaluasi kuantitatif menunjukkan peningkatan keterampilan regulasi emosi rata-rata sebesar 23% dan penurunan tingkat fear of judgment sebesar 18% pada post-test dibandingkan pre-test, menandakan bahwa intervensi efektif dalam jangka pendek.

Meskipun demikian, perubahan psikologis dan budaya tim membutuhkan penguatan berkelanjutan agar dapat bertahan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, disarankan adanya



pendampingan psikologis lanjutan melalui sesi follow-up rutin, pelatihan lanjutan bagi pelatih terkait komunikasi suportif, serta pembentukan peer support group dalam tim. Integrasi latihan regulasi emosi ke dalam sesi latihan rutin, monitoring aktif terhadap budaya komunikasi, dan evaluasi psikologis berkala setiap tiga bulan juga direkomendasikan untuk memastikan efektivitas intervensi dan mendorong terciptanya budaya tim yang lebih sehat, suportif, dan berkelanjutan.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil asesmen dan pelaksanaan intervensi, dapat disimpulkan bahwa pemain Komunitas Futsal OR di Surabaya mengalami fear of judgement yang berdampak pada kecemasan evaluatif, penurunan kepercayaan diri, serta perilaku menarik diri setelah melakukan kesalahan. Kondisi ini diperkuat oleh keterbatasan kemampuan regulasi emosi dan budaya komunikasi tim yang cenderung evaluatif serta kurang suportif. Pelaksanaan psikoedukasi kelompok yang berfokus pada pemahaman fear of judgement, penguatan regulasi emosi kompetitif, dan pengembangan komunikasi suportif terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri pemain, menurunkan kecemasan evaluatif, serta memperbaiki interaksi antarpemain. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi pendekatan awal yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis pemain dan meningkatkan kualitas performa tim secara berkelanjutan.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar komunitas futsal mengintegrasikan latihan regulasi emosi dan komunikasi suportif ke dalam program latihan rutin, serta melibatkan pelatih secara aktif dalam menciptakan iklim psikologis yang aman dan reflektif. Penyelenggaraan sesi pendampingan lanjutan atau follow-up psikologis secara berkala juga direkomendasikan untuk menjaga keberlanjutan perubahan yang telah dicapai. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan desain penelitian kuantitatif atau mixed-method dengan jumlah partisipan yang lebih besar agar efektivitas psikoedukasi dapat diukur secara lebih komprehensif. Selain itu, eksplorasi faktor budaya tim dan gaya kepemimpinan pelatih diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai dinamika fear of judgement dalam konteks olahraga beregu.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8)