

PSIKOEDUKASI UNTUK MEMPERKUAT SUPPORT SYSTEM PEMAIN FUTSAL KOMUNITAS “OR” DI KOTA S LATAR LAYANAN KOMUNITAS

Muhammad Asykur Rois¹, Herlan Pratikto²

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

Email: 1542300070@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 communities as team-based sports require not only physical and technical skills but also adequate psychological support to maintain performance and athletes' well-being. One important psychological factor in this context is the support system, which includes emotional, informational, instrumental, and esteem support. This study aims to describe the implementation of psychoeducation in strengthening the support system of futsal players in the “OR” community in City S. The study employed a qualitative approach with a community-based psychological service design. Participants included futsal players, a coach, and community administrators. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and Focus Group Discussions (FGD). The psychoeducational intervention was conducted in two sessions using interactive lectures, group discussions, self-reflection, and role-play simulations of competitive pressure. The results indicated an increased understanding of the importance of support systems, improved supportive communication, and enhanced empathy and team cohesion. Psychoeducation proved to be an effective approach to strengthening social support and promoting psychological well-being and team performance in a community futsal setting.

Keyword: psychoeducation; support system; community futsal; sport psychology

Abstrak

Komunitas futsal sebagai bentuk olahraga beregu tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga memerlukan dukungan psikologis yang memadai agar performa dan kesejahteraan anggota dapat terjaga. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam konteks ini adalah support system, yang mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi dalam memperkuat support system pemain futsal komunitas “OR” di Kota S. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain layanan psikologi komunitas. Subjek penelitian melibatkan pemain futsal, pelatih, dan pengurus komunitas OR. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan Focus Group Discussion (FGD). Intervensi berupa psikoedukasi dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, dan roleplay simulasi tekanan kompetisi. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya support system, perbaikan komunikasi suportif, serta meningkatnya empati dan kohesi tim. Psikoedukasi terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam memperkuat dukungan sosial dan mendukung kesejahteraan psikologis serta performa tim futsal komunitas.

Kata Kunci: psikoedukasi; support system; futsal komunitas; psikologi olahraga

A. PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya menuntut kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis yang memadai. Dalam konteks olahraga beregu seperti futsal, keberhasilan tim sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial, komunikasi, serta dukungan yang terbangun antaranggota tim. Oleh karena itu, aspek psikologis dan sosial menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan atlet, khususnya pada komunitas olahraga non-formal yang berbasis partisipasi dan kebersamaan.

Komunitas futsal non-formal sering kali berperan sebagai ruang pengembangan diri bagi remaja dan dewasa muda, tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan bermain, tetapi juga dalam membentuk karakter, nilai sportivitas, serta kemampuan bekerja sama. Namun, dalam praktiknya, pengelolaan komunitas olahraga masih cenderung berfokus pada aspek teknis dan hasil pertandingan, sementara kebutuhan psikologis anggota, seperti dukungan emosional, penghargaan, dan rasa aman, belum sepenuhnya menjadi perhatian utama.

Salah satu faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan dan performa atlet adalah support system atau sistem dukungan sosial. Support system mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan yang diberikan oleh pelatih, rekan setim, pengurus, maupun lingkungan sekitar. Keberadaan support system yang kuat terbukti mampu membantu atlet mengelola stres, meningkatkan motivasi, menjaga kepercayaan diri, serta memperkuat kohesi tim, terutama dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan.

Sebaliknya, lemahnya support system dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan kompetitif, ketakutan akan penilaian negatif (*fear of judgment*), rendahnya regulasi emosi, serta menurunnya motivasi intrinsik. Atlet yang merasa kurang didukung cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, menarik diri dari interaksi sosial, dan kehilangan rasa kebersamaan dalam tim. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap dinamika dan performa tim secara keseluruhan.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada komunitas futsal "OR" yang berlokasi di Kota S. Komunitas ini telah berdiri sejak tahun 2018 dan menjadi wadah bagi remaja hingga dewasa muda untuk mengembangkan keterampilan futsal sekaligus membangun lingkungan yang sehat dan kompetitif. Meskipun memiliki struktur latihan yang rutin dan jumlah anggota yang

cukup stabil, hasil observasi awal menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya terkait dukungan sosial internal, belum terkelola secara optimal.

Pelatih dan pemain komunitas futsal OR mengungkapkan berbagai keluhan yang mengindikasikan lemahnya support system, seperti minimnya komunikasi terbuka, kurangnya dukungan emosional, serta tidak adanya sistem apresiasi yang konsisten. Pemain merasa kurang dihargai dan tidak memiliki ruang aman untuk menyampaikan permasalahan pribadi maupun tim. Dalam situasi kompetisi, tekanan performa semakin memperparah kondisi tersebut, ditandai dengan meningkatnya kecemasan, perilaku saling menyalahkan, dan menurunnya kohesi tim.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa komunitas futsal OR membutuhkan intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada sistem sosial yang melingkupi pemain. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah psikoedukasi, yaitu pemberian pemahaman dan keterampilan psikologis secara sistematis untuk meningkatkan kesadaran, sikap, dan perilaku adaptif. Psikoedukasi dalam konteks ini diarahkan untuk memperkuat support system melalui pengembangan komunikasi suportif, empati, apresiasi, serta regulasi emosi dalam tim.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi dalam upaya memperkuat support system pemain futsal komunitas "OR" di Kota S. Intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas dukungan sosial internal, memperbaiki dinamika psikologis tim, serta menciptakan lingkungan olahraga yang lebih sehat, suportif, dan berkelanjutan, baik dari sisi kesejahteraan psikologis maupun performa tim.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain layanan psikologi komunitas berbasis psikoedukasi. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis dan sosial dalam komunitas futsal OR, khususnya terkait keberfungsian support system yang melibatkan pemain, pelatih, dan pengurus. Fokus penelitian diarahkan pada proses asesmen, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi intervensi psikoedukasi sebagai upaya memperkuat dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan dalam lingkungan tim futsal komunitas.

Subjek penelitian adalah anggota komunitas futsal OR di Kota S yang berjumlah sekitar 40 orang, dengan partisipan utama sebanyak 10 pemain inti berusia 19–23 tahun, serta

melibatkan pelatih dan perwakilan pengurus komunitas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan Focus Group Discussion (FGD). Observasi digunakan untuk mengamati pola interaksi, komunikasi, dan perilaku suportif antaranggota tim selama latihan dan pertandingan. Wawancara bertujuan menggali pengalaman subjektif, persepsi, serta kebutuhan psikologis pemain dan pelatih terkait support system, sementara FGD digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan bersama, menyamakan persepsi, dan merumuskan solusi kolektif.

Intervensi berupa psikoedukasi dilaksanakan dalam dua pertemuan, masing-masing berdurasi dua jam. Materi psikoedukasi mencakup konsep support system, bentuk-bentuk dukungan sosial, komunikasi suportif, regulasi emosi, serta strategi mempertahankan dukungan sosial dalam situasi kompetisi. Metode penyampaian meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, dan roleplay simulasi tekanan pertandingan. Evaluasi efektivitas intervensi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test berupa kuesioner dukungan sosial serta umpan balik kualitatif dari peserta untuk melihat perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku suportif setelah intervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Kelompok, Keluhan Dan Gejala

Komunitas futsal “OR” merupakan komunitas olahraga non-formal yang berdiri sejak tahun 2018 dan berlokasi di Kota S. Komunitas ini dibentuk oleh sekelompok pemuda dengan tujuan mengembangkan keterampilan bermain futsal bagi remaja hingga dewasa muda, sekaligus membangun lingkungan yang sehat, kompetitif, dan mendukung perkembangan pribadi anggotanya. Hingga saat ini, komunitas memiliki sekitar 40 anggota aktif dengan 10 pemain inti yang rutin mengikuti latihan dan pertandingan. Anggota komunitas berada pada rentang usia 19–23 tahun dengan latar belakang pendidikan dan sosial-ekonomi yang beragam, serta berasal dari berbagai wilayah di Kota S dan sekitarnya.

Kegiatan komunitas futsal OR dilaksanakan secara rutin di lapangan futsal swasta yang mudah diakses, dengan agenda meliputi latihan mingguan, pertandingan persahabatan, serta keikutsertaan dalam kompetisi tingkat kota hingga regional. Pengelolaan komunitas berada di bawah tanggung jawab seorang pelatih yang menyusun program latihan teknis, fisik, dan strategi permainan. Selain berfungsi sebagai wadah pengembangan kemampuan olahraga, komunitas ini juga diharapkan mampu menanamkan nilai sportivitas, disiplin, kerja sama tim,

dan solidaritas. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa aspek psikologis anggota belum mendapat perhatian yang optimal.

Pelatih dan pemain mengungkapkan sejumlah keluhan yang berkaitan dengan lemahnya support system dalam komunitas. Pelatih mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi terbuka antaranggota, minimnya dukungan emosional dari pengurus, serta tidak adanya sistem apresiasi yang jelas bagi pemain berprestasi. Di sisi lain, para pemain merasa kurang dihargai, jarang mendapatkan umpan balik positif, dan tidak memiliki ruang aman untuk menyampaikan permasalahan pribadi maupun tim. Kondisi fasilitas latihan yang terbatas serta rendahnya dukungan dari keluarga dan lingkungan luar semakin memperkuat persepsi kurangnya sistem dukungan sosial dalam komunitas futsal OR.

Permasalahan tersebut berdampak pada munculnya berbagai gejala psikologis di kalangan pemain. Seiring meningkatnya intensitas latihan dan kompetisi, beberapa pemain menunjukkan ketidakstabilan emosi, seperti mudah frustrasi, menyalahkan rekan setim, hingga perilaku impulsif di lapangan. Selain itu, kecemasan kompetitif dan rendahnya kepercayaan diri mulai tampak, terutama ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul atau pertandingan dengan tekanan tinggi. Kondisi ini berdampak langsung pada penurunan inisiatif, pengambilan keputusan yang ragu-ragu, serta performa permainan secara keseluruhan.

Gejala lain yang menonjol adalah munculnya fear of judgment, yaitu kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian pelatih, rekan setim, maupun penonton, yang membuat pemain cenderung bermain aman dan menghindari risiko. Ketiadaan ruang aman untuk mengekspresikan emosi menyebabkan tekanan psikologis terakumulasi dan memicu perilaku menarik diri setelah pertandingan. Lemahnya komunikasi suportif dan minimnya refleksi bersama pasca-pertandingan menunjukkan rendahnya kohesi sosial tim. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berupa psikoedukasi untuk memperkuat support system, meningkatkan regulasi emosi, serta mendukung perkembangan optimal individu dan tim dalam komunitas futsal OR.

Asesmen

Asesmen ini dilaksanakan untuk memahami secara mendalam dinamika sosial dan psikologis dalam komunitas futsal OR, khususnya terkait kualitas dan keberfungsian support system yang melibatkan pemain, pelatih, dan pengurus. Fokus utama asesmen adalah mengidentifikasi bentuk dukungan emosional, sosial, instrumental, informasional, dan penghargaan yang tersedia maupun yang belum terpenuhi, serta dampaknya terhadap

kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, motivasi, dan kohesi tim. Asesmen berangkat dari temuan awal bahwa sebagian pemain merasa tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan tekanan, kurang didengarkan saat mengalami kesulitan, dan menghadapi tuntutan kompetitif tanpa dukungan positif yang memadai dari lingkungan tim.

Untuk mencapai tujuan tersebut, asesmen dilakukan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan focus group discussion (FGD). Observasi diarahkan pada pengamatan langsung terhadap pola interaksi, komunikasi, dan bentuk dukungan yang muncul selama latihan maupun pertandingan, baik antar pemain maupun antara pelatih dan pemain. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif, persepsi, serta harapan pemain dan pelatih terkait support system yang mereka terima. Sementara itu, FGD digunakan sebagai ruang diskusi kolektif untuk mengidentifikasi permasalahan bersama, menyamakan persepsi, serta memunculkan potensi solusi berbasis pengalaman nyata anggota komunitas futsal OR.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa support system dalam komunitas futsal OR masih tergolong lemah, terutama pada aspek dukungan emosional dan penghargaan. Observasi terhadap pemain memperlihatkan bahwa interaksi antarpemain cenderung terbatas pada aspek teknis permainan, dengan minimnya respons suportif ketika rekan melakukan kesalahan atau mengalami penurunan performa. Pemain yang cedera atau kurang aktif tampak kurang dilibatkan secara sosial, sementara keterbatasan fasilitas turut memengaruhi kenyamanan latihan. Dari sisi pelatih, meskipun instruksi teknis disampaikan secara konsisten, perhatian terhadap dukungan motivasional dan umpan balik individual masih terbatas. Pelatih juga menghadapi kendala koordinasi dan beban peran ganda, yang berdampak pada terbatasnya dukungan psikologis bagi pemain. Temuan ini menjadi dasar penting dalam perencanaan intervensi psikoedukasi untuk memperkuat support system dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta performa tim.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Observasi Pelatih

Aspek Perilaku Support System	Rata-rata Latihan	Rata-rata Kompetisi	Perbedaan	Catatan Pelatih
Memberikan dorongan verbal (ucapan semangat, motivasi)	3.0	2.0	Turun 1.0	Pemain kurang memberi semangat saat pertandingan.
Membantu teman yang melakukan kesalahan (tanpa menyalahkan)	2.6	1.8	Turun 0.8	Dukungan emosional perlu diperkuat ketika rekan gagal.

Menunjukkan gestur positif (tepuk tangan, high-five, tos)	2.9	1.8	Turun 1.1	Bahasa tubuh suportif menurun drastis saat kompetisi.
Mengingatkan strategi / instruksi pelatih kepada rekan	2.6	1.8	Turun 0.8	Tim mudah terpengaruh tekanan lawan.
Menunjukkan inisiatif membantu peran rekan di luar posisinya	2.8	1.7	Turun 1.1	Pemain kurang aktif mengingatkan instruksi pelatih.
Menjaga fokus tim saat dalam tekanan (mengarahkan, menenangkan)	2.6	1.6	Turun 1.0	Perlu lebih banyak inisiatif menutup peran teman.
Menunjukkan empati pada rekan yang cedera / lelah	2.8	1.9	Turun 0.9	Komunikasi cenderung melemah di pertandingan.
Merayakan keberhasilan / selebrasi bersama tim	2.6	1.8	Turun 0.8	Perhatian antar pemain menurun dalam situasi sulit.
Memberi apresiasi pada usaha teman meskipun gagal	2.7	1.7	Turun 1.0	Kebersamaan dalam merayakan keberhasilan belum konsisten.
Menunjukkan komunikasi positif (kata-kata membangun, ekspresi mendukung)	2.6	1.6	Turun 1.0	Pemain jarang memberi apresiasi saat kompetisi.

Berdasarkan hasil observasi, perilaku support system dalam tim futsal OR menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan antara situasi latihan dan kompetisi. Pada sesi latihan, rata-rata skor support system berada pada angka 2,7 yang termasuk kategori sering dan relatif stabil, sementara pada situasi kompetisi skor tersebut menurun menjadi 1,9 dengan kategori jarang dan tidak konsisten. Penurunan terjadi hampir pada seluruh aspek perilaku dengan selisih sekitar 0,8–1,1 poin, terutama pada gestur positif seperti tepukan atau selebrasi, serta perilaku saling mengingatkan strategi dan instruksi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan antarpemain cukup terbangun dalam suasana latihan, tim mengalami

kesulitan mempertahankan komunikasi dan dukungan positif ketika berada di bawah tekanan pertandingan.

Hasil wawancara dengan pemain memperkuat temuan observasi tersebut. Sebagian besar pemain menyampaikan bahwa dukungan yang mereka terima dari pelatih maupun rekan setim masih dirasakan kurang, terutama dalam bentuk feedback positif dan dukungan emosional ketika performa menurun. Kesalahan yang terjadi di lapangan umumnya hanya direspons melalui instruksi teknis tanpa diimbangi dengan motivasi atau apresiasi. Selain itu, pemain yang mengalami cedera atau menghadapi masalah pribadi cenderung merasa terisolasi karena minimnya empati dan perhatian dari lingkungan tim. Kurangnya wadah komunikasi untuk menyampaikan keluhan dan mendiskusikan permasalahan tim juga membuat berbagai isu psikologis dan relasional tidak terselesaikan secara optimal, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi.

Wawancara dengan pelatih menunjukkan adanya kesadaran terhadap lemahnya support system dalam tim, khususnya saat kompetisi berlangsung. Pelatih mengakui bahwa fokus utama selama ini masih bertumpu pada aspek teknis dan taktis, sehingga dukungan emosional dan motivasional belum menjadi perhatian utama. Tekanan pertandingan, minimnya figur pemimpin di lapangan, serta lemahnya budaya komunikasi positif menyebabkan gestur apresiatif dan empatik cenderung menghilang ketika tim berada dalam kondisi tertinggal. Meskipun empati individual sebenarnya ada pada beberapa pemain, hal tersebut belum berkembang menjadi budaya tim yang kolektif. Oleh karena itu, pelatih menekankan pentingnya latihan mental dan simulasi situasi bertekanan agar support system dapat tetap muncul dan terjaga secara konsisten dalam kondisi kompetitif.

Tabel 2. Data Coding

Aspek	Kutipan dari Pemain/Pelatih	Keterangan	Makna / Interpretasi
Dukungan Emosional	<i>"Saya merasa kurang mendapat dorongan semangat ketika performa menurun."</i> (Pemain)	Kurangnya support emosional	Pemain merasa terisolasi, menurunkan motivasi dan rasa kebersamaan.
	<i>"Fokus saya sering lebih pada teknis, jadi dukungan emosional ke pemain kurang."</i> (Pelatih)	Dukungan emosional minim	Pelatih mengakui peran psikososial belum optimal.
Apresiasi & Penghargaan	<i>"Jarang ada apresiasi meskipun sudah berusaha maksimal."</i> (Pemain)	Lemahnya esteem support	Rasa tidak dihargai → motivasi intrinsik turun.

	<i>"Apresiasi hanya muncul saat tim unggul, hilang saat tertinggal."</i> (Pelatih)	Apresiasi situasional	Budaya apresiasi belum konsisten → motivasi tidak stabil.
Komunikasi Suportif	<i>"Kami tidak punya wadah untuk menyampaikan keluhan atau diskusi tim."</i> (Pemain)	Komunikasi kaku	Tidak ada ruang refleksi → masalah menumpuk, kohesi tim melemah.
	<i>"Saat tertinggal, komunikasi berubah jadi singkat atau diam."</i> (Pelatih)	Komunikasi negatif saat tekanan	Tekanan kompetisi membuat dukungan sosial hilang.
Motivasi & Kohesi Tim	<i>"Semangat saya turun kalau tim kalah."</i> (Pemain)	Motivasi situasional	Motivasi bergantung hasil → rapuh secara psikologis.
	<i>"Belum ada figur pemimpin di lapangan untuk jaga semangat tim."</i> (Pelatih)	Minimnya role model	Kohesi tim rendah karena tidak ada tokoh penggerak dukungan sosial.
Regulasi Emosi	<i>"Kalau salah main, saya sering gugup dan takut salah lagi."</i> (Pemain)	Regulasi emosi rendah	Gejala kecemasan kompetitif → takut penilaian negatif.
	<i>"Pemain sering kehilangan fokus saat pertandingan sulit."</i> (Pelatih)	Emosi tidak stabil saat kompetisi	Tekanan kompetisi → meningkatkan frustrasi & kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dianalisis melalui proses coding, komunitas futsal OR menghadapi permasalahan psikologis yang berakar pada lemahnya support system internal. Pemain merasa kurang memperoleh dukungan emosional, apresiasi, serta ruang komunikasi yang terbuka, sementara peran pelatih masih lebih dominan pada aspek teknis dibandingkan fungsi motivasional. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kemampuan regulasi emosi pemain, meningkatnya kecemasan kompetitif, serta fluktuasi motivasi intrinsik yang sangat dipengaruhi oleh hasil pertandingan. Minimnya figur pemimpin di lapangan dan budaya apresiasi yang tidak konsisten turut memperlemah kohesi tim, sehingga perilaku suportif hanya muncul secara situasional, terutama ketika tim berada dalam kondisi unggul.

Hasil Focus Group Discussion (FGD) yang melibatkan pelatih, pemain, dan perwakilan pengurus menunjukkan adanya kesadaran bersama terkait kelemahan support system tim. Seluruh peserta sepakat bahwa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan belum terdistribusi secara merata. Tekanan kompetisi diidentifikasi sebagai

faktor utama menurunnya konsistensi dukungan, karena pemain cenderung lebih fokus pada performa pribadi dan takut melakukan kesalahan. Selain itu, belum adanya figur role model di lapangan serta lemahnya budaya komunikasi positif menyebabkan gestur suportif dan apresiasi hanya muncul ketika tim unggul. Meskipun empati individual sudah terlihat pada beberapa pemain, hal tersebut belum berkembang menjadi budaya kolektif yang melekat pada identitas tim.

Hasil observasi, wawancara, dan FGD menunjukkan bahwa support system dalam komunitas futsal OR masih bersifat tidak stabil dan belum terinternalisasi sebagai budaya tim. Dukungan sosial relatif tampak saat latihan, namun mengalami penurunan signifikan dalam situasi kompetitif, yang ditandai dengan hilangnya komunikasi positif, motivasi verbal, serta ekspresi empati ketika tim berada di bawah tekanan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa lemahnya support system berkontribusi terhadap gangguan regulasi emosi, menurunnya motivasi, dan rendahnya kohesi kelompok. Dengan demikian, permasalahan psikologis utama kelompok terletak pada kebutuhan penguatan support system yang konsisten dan terstruktur agar mampu menopang kesejahteraan psikologis serta performa tim secara berkelanjutan.

Dinamika Psikologi/Konseptualisasi Kasus

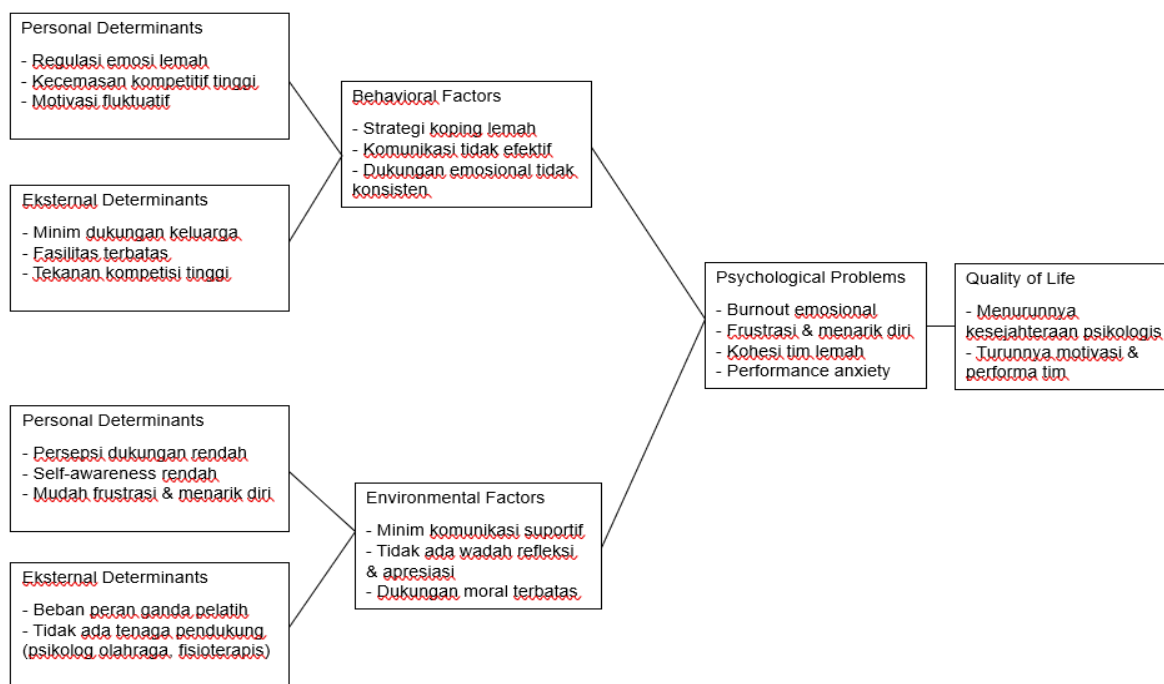
Permasalahan psikologis yang muncul dalam komunitas futsal OR berawal dari lemahnya support system yang seharusnya berfungsi sebagai penopang utama kesejahteraan mental pemain. Meskipun komunitas ini sejak awal dibentuk sebagai wadah pengembangan keterampilan futsal dan kebersamaan, dukungan yang berkembang lebih menitikberatkan pada aspek teknis seperti instruksi, strategi, dan koreksi permainan. Aspek emosional, apresiasi, serta keterikatan sosial belum terintegrasi secara memadai dalam budaya tim, sehingga kebutuhan psikologis pemain tidak terpenuhi secara seimbang seiring meningkatnya tuntutan performa.

Dalam konteks latihan, support system masih tampak secara terbatas melalui bantuan teknis dan gestur semangat sederhana, namun sifatnya tidak konsisten dan belum menjadi kebiasaan kolektif. Ketika memasuki situasi kompetisi, tekanan performa meningkat signifikan dan fokus pemain bergeser pada pencapaian individu. Akibatnya, perilaku suportif seperti memberi semangat, menunjukkan empati, dan memberikan apresiasi cenderung menurun drastis. Hilangnya dukungan kolektif dalam situasi bertekanan membuat pemain lebih rentan mengalami frustrasi, kecemasan kompetitif, serta perasaan tidak dihargai, terutama ketika melakukan kesalahan atau mengalami penurunan performa.

Lemahnya support system juga berdampak pada karakteristik psikologis individu dalam kelompok. Pemain menunjukkan regulasi emosi yang rendah, ditandai dengan kecenderungan menekan emosi, menarik diri, atau bereaksi secara impulsif ketika menghadapi kegagalan. Kecemasan kompetitif menjadi tinggi, terutama saat menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul atau berada di bawah sorotan penonton. Persepsi terhadap dukungan sosial pun cenderung rendah, karena pemain merasa dukungan yang diterima hanya bersifat teknis dan minim sentuhan emosional. Pola komunikasi yang kaku dan satu arah semakin mempersempit ruang ekspresi emosional, sehingga banyak keluhan dan tekanan pribadi tidak tersalurkan dengan baik.

Dari sudut pandang psikologi olahraga, kondisi ini menunjukkan bahwa support system tidak berfungsi sebagai penyangga stres (buffer) sebagaimana dijelaskan oleh Rees dan Hardy (2019). Ketiadaan dukungan emosional, penghargaan, dan keterikatan sosial juga selaras dengan kerangka Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2017), di mana kebutuhan dasar akan keterhubungan (relatedness) tidak terpenuhi secara optimal. Akibatnya, motivasi intrinsik pemain menjadi fluktuatif dan sangat bergantung pada hasil pertandingan atau pengakuan eksternal. Kohesi tim pun cenderung lemah karena ikatan yang terbentuk lebih bersifat teknis daripada emosional.

Dinamika psikologis dalam komunitas futsal OR mencerminkan ketidakseimbangan antara tuntutan performa yang tinggi dengan kesiapan psikologis individu dan dukungan sosial yang minim. Tekanan kompetisi yang tidak diimbangi dengan regulasi emosi, komunikasi reflektif, dan support system yang konsisten meningkatkan risiko kecemasan, penurunan motivasi, serta kelelahan emosional baik secara individu maupun kolektif. Tanpa adanya intervensi yang berfokus pada penguatan dukungan emosional, pengembangan budaya komunikasi suportif, dan peningkatan kohesi sosial tim, komunitas futsal OR berpotensi mengalami penurunan performa jangka panjang serta disfungsi dalam dinamika kelompok.



Bagan Dinamika Psikologis

Identifikasi Dan Kesimpulan Masalah

Komunitas futsal OR menghadapi permasalahan psikologis yang bersifat sistemik, terutama ditandai oleh rendahnya dukungan sosial internal dan tingginya tekanan performa yang tidak diimbangi dengan kesiapan psikologis para pemain. Meskipun komunitas ini memiliki struktur organisasi dan aktivitas latihan yang teratur, aspek kesejahteraan psikologis belum menjadi fokus utama dalam pengelolaan tim. Para pemain menunjukkan gejala kecemasan performa, ketakutan akan penilaian negatif, serta kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi kesalahan atau tekanan pertandingan. Interaksi dalam tim cenderung bersifat teknis dan kompetitif, dengan minimnya komunikasi suportif dan empatik, sementara pelatih lebih berorientasi pada hasil dan teknik dibandingkan kondisi emosional pemain.

Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya motivasi intrinsik dan lemahnya kohesi kelompok. Tidak adanya ruang aman untuk mengekspresikan stres, kegagalan, atau tekanan emosional membuat pemain cenderung memendam emosi dan menghadapi tekanan secara individual. Dominasi komunikasi korektif tanpa dukungan emosional memperkuat suasana tegang dalam tim dan meningkatkan risiko konflik interpersonal serta kelelahan emosional. Ketidakhadiran budaya reflektif dan saling mendukung menjadikan tuntutan performa semakin berat, sementara kemampuan regulasi emosi pemain belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut, komunitas futsal OR memerlukan pengembangan yang berfokus pada penguatan support system internal dan peningkatan keterampilan psikologis pemain. Kebutuhan utama meliputi pembentukan dukungan emosional berbasis tim, peningkatan kemampuan regulasi emosi yang aplikatif, serta pengembangan budaya komunikasi yang empatik dan reflektif. Selain itu, diperlukan reorientasi motivasi bermain dari hasil semata menuju proses pengembangan diri dan tim, serta pelibatan profesional seperti psikolog olahraga untuk memberikan pendampingan yang sistematis dan berkelanjutan. Upaya ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan tim yang lebih sehat secara psikologis dan mendukung performa jangka panjang.

Intervensi

Intervensi yang dirancang bertujuan untuk memperkuat support system dalam komunitas futsal OR melalui peningkatan dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan di antara pelatih, pemain, dan pengurus. Program ini berfokus pada penguatan komunikasi tim, peningkatan motivasi dan rasa kebersamaan, serta optimalisasi dukungan struktural organisasi. Strategi intervensi meliputi pelatihan komunikasi efektif bagi pelatih dan pemain, kegiatan team building untuk mempererat hubungan interpersonal, pembentukan forum diskusi rutin sebagai ruang aman penyampaian aspirasi, serta advokasi kepada pengurus untuk meningkatkan ketersediaan fasilitas dan dukungan profesional. Melalui pendekatan ini, diharapkan tercipta lingkungan latihan yang lebih suportif dan kondusif bagi pengembangan performa serta kesejahteraan psikologis anggota tim.

Pemilihan rancangan intervensi didasarkan pada hasil asesmen yang menunjukkan lemahnya support system komunitas futsal OR, khususnya pada aspek dukungan emosional dan penghargaan, di samping keterbatasan dukungan instrumental dan informasional. Temuan observasi, wawancara, dan FGD mengindikasikan bahwa minimnya komunikasi efektif, kurangnya apresiasi terhadap kontribusi anggota, serta absennya dukungan profesional menjadi faktor utama permasalahan. Sejalan dengan teori social support dalam olahraga (Rees & Hardy, 2019; Holt & Neely, 2020), penguatan keempat bentuk dukungan tersebut terbukti berpengaruh positif terhadap motivasi, performa, dan kesejahteraan psikologis atlet. Oleh karena itu, pendekatan psikoedukatif yang bersifat komprehensif dan partisipatif dipandang tepat untuk menjawab kebutuhan psikologis individu sekaligus memperbaiki struktur dukungan organisasi.

Target intervensi mencakup seluruh unsur komunitas futsal OR, yaitu pelatih, pemain inti dan cadangan, serta pengurus tim. Pelatih menjadi sasaran utama karena berperan sebagai

pengarah strategi sekaligus figur sentral dalam membangun iklim komunikasi dan dukungan emosional. Pemain ditargetkan untuk meningkatkan rasa kebersamaan, kepercayaan diri, dan motivasi, baik saat berlatih maupun bertanding, sementara pengurus dilibatkan untuk mendukung keberlanjutan program melalui kebijakan dan penyediaan fasilitas. Target perilaku yang diharapkan meliputi meningkatnya keterampilan komunikasi efektif, terbentuknya kebiasaan saling memberi dukungan dan apresiasi, serta meningkatnya partisipasi aktif dalam forum diskusi dan kegiatan tim yang reflektif.

Prosedur intervensi disusun berdasarkan tahapan intervensi psikologi olahraga yang menekankan penilaian awal, pelaksanaan terstruktur, dan evaluasi berkelanjutan (Weinberg & Gould, 2019; Corey et al., 2021). Tahap awal berupa asesmen kebutuhan dilakukan melalui observasi, wawancara, dan FGD untuk memetakan kondisi support system. Tahap pelaksanaan mencakup sesi pelatihan komunikasi efektif, kegiatan team building berbasis experiential learning, serta penguatan dukungan struktural melalui advokasi. Tahap akhir berupa evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta umpan balik peserta untuk menilai perubahan perilaku dan efektivitas program. Dengan prosedur ini, intervensi diharapkan mampu menghasilkan perubahan yang berkelanjutan dan membentuk budaya tim yang lebih suportif, solid, dan adaptif terhadap tekanan kompetisi.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan Focus Group Discussion (FGD), dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama dalam komunitas futsal OR terletak pada lemahnya support system yang berdampak pada rendahnya regulasi emosi, meningkatnya kecemasan kompetitif, melemahnya kohesi tim, serta fluktuasi motivasi intrinsik pemain, yang pada akhirnya memicu frustrasi, kelelahan emosional, dan performa tim yang tidak konsisten terutama dalam situasi kompetisi. Dukungan yang tersedia selama ini cenderung terbatas pada aspek teknis, sementara dukungan emosional, apresiatif, dan sosial belum terbangun secara optimal. Oleh karena itu, intervensi yang dirancang perlu difokuskan pada penguatan dukungan sosial melalui psikoedukasi tentang empat bentuk dukungan sosial, pelatihan mental dan simulasi tekanan kompetisi untuk meningkatkan regulasi emosi, pengembangan komunikasi suportif yang empatik dan reflektif, pembentukan role model kepemimpinan positif di dalam tim, pelibatan dukungan eksternal dari keluarga dan lingkungan sekitar, serta penyediaan ruang aman untuk ekspresi emosional dan refleksi bersama, sehingga tercipta lingkungan tim yang lebih suportif, solid, dan berkelanjutan.

Tabel 3. Rundown Intervensi

Nama Kegiatan	Waktu	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Metode
Pembukaan & Pengenalan	20 menit	Mencairkan suasana, membangun motivasi awal, menjelaskan pentingnya support system	Fasilitator menyapa, menjelaskan tujuan & aturan dasar, memberi motivasi awal tentang dukungan sosial tim.	Ice breaking ringan
Pre-test	20 menit	Memetakan kondisi awal support system dalam tim	Pemain mengisi kuesioner dukungan sosial (emosional, informasional, instrumental, apresiatif).	Pengisian instrumen
Materi Psikoedukasi	50 menit	Memberikan pemahaman tentang konsep support system dan bentuk-bentuk dukungan sosial	Penjelasan singkat, studi kasus dari pengalaman tim, diskusi tentang peran dukungan dalam menjaga motivasi & kohesi	Ceramah interaktif + diskusi
Refleksi Diri	30 menit	Membantu pemain mengenali pengalaman menerima & memberi dukungan	Pemain menuliskan momen ketika merasa didukung & ketika merasa kurang dukungan; dilanjutkan sharing sukarela.	Refleksi individu
Diskusi Kelompok	30 menit	Menguatkan kesadaran bersama & menyusun strategi dukungan intragroup	Sharing pengalaman, membahas strategi memperkuat support system. Fasilitator memandu & mencatat poin utama.	Diskusi partisipatif
Roleplay / Simulasi Tekanan Kompetisi	50 menit	Melatih konsistensi dukungan dalam situasi kompetisi	Fasilitator memberikan skenario: "Tim tertinggal 0-2 dalam pertandingan resmi. Apa bentuk dukungan yang diberikan?" Pemain berlatih memberi respon emosional &	Roleplay & diskusi simulatif

			komunikasi suportif di lapangan.	
Post-test	20 menit	Mengukur perubahan setelah intervensi	Pemain mengisi kembali kuesioner dukungan sosial untuk melihat peningkatan pemahaman & sikap suportif.	Pengisian instrumen
Penutup & Penguatan	20 menit	Menutup sesi dengan kesimpulan, apresiasi, dan pesan motivasi ke depan	Peserta menyebutkan satu komitmen untuk memperkuat support system tim. Fasilitator memberi apresiasi & motivasi.	Diskusi & motivasi

Intervensi pada level mesosistem difokuskan pada penguatan hubungan dan koordinasi antar komponen lingkungan yang berinteraksi langsung dengan pemain dan pelatih komunitas futsal OR, seperti pengurus, keluarga, rekan tim, serta pihak pendukung eksternal. Mengacu pada teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, mesosistem merupakan jejaring hubungan antar berbagai mikrosistem yang secara bersama-sama memengaruhi perkembangan individu. Dalam konteks ini, lemahnya koordinasi antara pelatih dan pengurus, minimnya keterlibatan keluarga, serta kurang optimalnya dukungan eksternal menjadi faktor yang melemahkan efektivitas support system. Oleh karena itu, intervensi diarahkan untuk membangun sinergi melalui forum komunikasi rutin, grup koordinasi daring, serta kegiatan bersama seperti family gathering dan turnamen internal guna memperkuat keterhubungan antar pihak.

Selain memperkuat jejaring hubungan, intervensi mesosistem juga menekankan peningkatan kapasitas pelatih dan pengurus sebagai figur pendukung psikologis. Pelatih dan pengurus diberikan psikoedukasi mengenai komunikasi suportif, pemberian umpan balik positif, dan strategi memotivasi pemain tanpa menambah tekanan performa. Pendekatan ini bertujuan menggeser peran pelatih dari sekadar instruktur teknis menjadi figur pendamping yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan kompetisi dan kesejahteraan psikologis pemain. Dengan demikian, iklim tim diharapkan menjadi lebih aman, terbuka, dan mendukung perkembangan emosi maupun performa.

Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam dua pertemuan, masing-masing berdurasi dua jam, yang dilaksanakan pada tanggal 9 dan 10 Agustus 2025. Pertemuan pertama difokuskan pada psikoedukasi dan peningkatan kesadaran peserta mengenai konsep support system. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan ice breaking, dilanjutkan dengan pre-test untuk memetakan kondisi awal dukungan sosial dalam tim. Selanjutnya, peserta menerima materi

psikoedukasi tentang bentuk-bentuk dukungan sosial dan melakukan refleksi diri terkait pengalaman merasa didukung maupun kurang didukung, yang kemudian dibahas dalam diskusi sharing kelompok.

Respon peserta pada pertemuan pertama cukup beragam, namun secara umum menunjukkan keterlibatan yang positif. Sebagian pemain langsung aktif berbagi pengalaman, sementara peserta yang awalnya pasif mulai terbuka setelah suasana diskusi terasa aman dan suportif. Kesamaan pengalaman terkait minimnya dukungan emosional memperkuat rasa kebersamaan antar anggota. Tujuan pertemuan pertama dinilai tercapai karena peserta mampu memahami konsep support system serta mulai mengidentifikasi kebutuhan dukungan psikologis dalam tim.

Pertemuan kedua difokuskan pada praktik langsung melalui diskusi kelompok, roleplay, dan simulasi tekanan kompetisi. Peserta dilibatkan dalam skenario pertandingan dengan kondisi tertinggal skor untuk melatih komunikasi suportif, gestur positif, dan apresiasi dalam situasi sulit. Refleksi bersama dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas perilaku dukungan yang muncul, diakhiri dengan post-test dan penguatan komitmen pribadi. Respon peserta pada sesi ini lebih aktif dibandingkan pertemuan pertama, dengan munculnya inisiatif memberi semangat dan contoh perilaku suportif dari beberapa anggota tim.

Evaluasi pelaksanaan menunjukkan bahwa intervensi berjalan efektif meskipun terdapat keterbatasan waktu dan kehadiran peserta. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman support system sekitar 20%, disertai perubahan positif dalam pola komunikasi dan kebersamaan tim. FGD pasca-intervensi mengindikasikan meningkatnya empati, keterbukaan, serta inisiatif forum diskusi rutin sebagai tindak lanjut. Meskipun perubahan yang terjadi masih memerlukan pemeliharaan berkelanjutan, intervensi ini berhasil menanamkan fondasi support system yang lebih kuat dengan biaya yang relatif efisien, sehingga berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis dan performa jangka panjang komunitas futsal OR.

Kesimpulan Dan Saran/Rekomendasi Tindak Lanjut

Intervensi penguatan support system pada komunitas futsal OR menunjukkan bahwa dukungan sosial yang terstruktur dan berkelanjutan berperan penting dalam membentuk kohesi tim, meningkatkan kualitas komunikasi, serta memperkuat motivasi pemain. Hasil asesmen awal mengindikasikan adanya tantangan berupa rendahnya dukungan emosional, komunikasi yang kurang efektif, dan minimnya wadah diskusi internal. Melalui rangkaian observasi, wawancara, FGD, serta intervensi berbasis partisipasi aktif, terjadi peningkatan

pemahaman mengenai konsep support system, munculnya perilaku saling menghargai, serta inisiatif kolektif untuk membangun forum komunikasi rutin sebagai ruang refleksi dan dukungan bersama.

Evaluasi hasil intervensi menunjukkan perubahan positif pada aspek sikap dan perilaku, meskipun masih berada pada tahap awal pengembangan. Pendekatan yang mengombinasikan penguatan keterampilan sosial, latihan komunikasi suportif, dan keterlibatan aktif seluruh anggota tim terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas dukungan sosial di lingkungan olahraga komunitas. Temuan ini menegaskan bahwa support system bukan sekadar faktor pendukung performa, tetapi merupakan fondasi penting bagi keberlangsungan, kesehatan psikologis, dan perkembangan tim dalam jangka panjang, selama didukung oleh komitmen bersama serta monitoring yang konsisten.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar komunitas futsal OR melaksanakan sesi lanjutan psikoedukasi secara berkala, meningkatkan kapasitas pelatih dalam aspek kepemimpinan dan komunikasi psikososial, serta mendorong budaya dukungan sejawat melalui kegiatan team building dan aktivitas non-teknis. Selain itu, diperlukan mekanisme monitoring dan evaluasi rutin, seperti checklist dukungan sosial dan forum refleksi berkala, serta integrasi kegiatan penguatan support system ke dalam jadwal latihan. Dengan langkah-langkah tersebut, intervensi diharapkan tidak berhenti sebagai kegiatan sesaat, melainkan berkembang menjadi bagian dari proses pembinaan tim yang holistik dan berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan pelaksanaan intervensi psikoedukasi, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama dalam komunitas futsal OR terletak pada lemahnya support system internal yang berdampak pada rendahnya regulasi emosi, meningkatnya kecemasan kompetitif, menurunnya motivasi intrinsik, serta lemahnya kohesi tim, terutama dalam situasi pertandingan. Intervensi psikoedukasi yang dilaksanakan terbukti membantu meningkatkan pemahaman pemain dan pelatih mengenai pentingnya dukungan emosional, komunikasi suportif, dan apresiasi dalam tim. Perubahan positif mulai terlihat pada meningkatnya keterbukaan komunikasi, empati antaranggota, serta kesadaran kolektif untuk menjaga dukungan sosial tidak hanya saat latihan, tetapi juga dalam kondisi kompetitif.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar komunitas futsal OR melaksanakan psikoedukasi dan pelatihan mental secara berkala sebagai bagian dari program pembinaan tim. Pelatih diharapkan dapat mengintegrasikan komunikasi suportif dan umpan balik positif ke

dalam sesi latihan dan pertandingan, sementara pengurus perlu menyediakan ruang diskusi rutin sebagai wadah refleksi dan penyampaian aspirasi anggota. Selain itu, penelitian dan layanan selanjutnya disarankan untuk mengembangkan intervensi jangka panjang dengan melibatkan dukungan keluarga dan profesional psikologi olahraga, serta melakukan evaluasi berkelanjutan guna memastikan terbentuknya budaya support system yang konsisten dan berkelanjutan dalam komunitas futsal OR.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Birrer, D., & Morgan, G. (2018). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 190–211.
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Martin, L. J. (2017). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2021). *Groups: Process and practice* (11th ed.). Cengage Learning.
- Cranmer, G. A., & Brann, M. (2020). Communicative responses to social support in sport. *Communication & Sport*, 8(2), 147–171. <https://doi.org/10.1177/2167479518823209>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2020). Positive youth development through sport: A review. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 75–84.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, appraisal, and coping* (Revised ed.). Springer Publishing Company.
- Nicholls, A. R., Morley, D., & Perry, J. L. (2020). The model of motivational dynamics in sport: Resistance to peer influence, behavioral engagement, disaffection, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(4), 303–313.
- Rees, T., & Hardy, L. (2019). Supportive relationships in sport: The role of social support in performance and well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 151–174.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399.
- Tudge, J. R. H., Mokrova, I., Hatfield, B. E., & Karnik, R. B. (2019). Uses and misuses of Bronfenbrenner's bioecological theory of human development. *Journal of Family Theory*

& Review, 11(3), 415–433.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.