

Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri pada Atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan

Siba Nopansah Putrado¹, Muhammad Hidayat^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*muhammad.hidayat@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social support and self-confidence in UKM Futsal athletes at Ahmad Dahlan University. The subjects of this study were 50 members or athletes of the Ahmad Dahlan University Futsal UKM who were selected using Incidental Sampling. The data were analyzed using the product moment technique with the help of the SPSS 16.0 for Windows computer program. The results of the correlation analysis of social support with self-confidence show a value (r) of 0.968 with a significance level (p) = 0.000 (p < 0.01). The analysis shows that the hypothesis proposed is accepted and there is a very significant positive relationship between social support and self-confidence in UKM Futsal athletes at Ahmad Dahlan University. The effective contribution of social support to self-confidence is 93.7%. Based on the results of data analysis, it can be concluded that there is a very significant positive relationship between social support and self-confidence in UKM Futsal athletes at Ahmad Dahlan University. That is, the higher the social support obtained, the higher the self-confidence. Vice versa, the lower the social support obtained, the lower the athlete's level of confidence.

Keywords: athlete, self-confidence, social support

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Subjek penelitian ini adalah anggota atau atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan berjumlah 50 anggota yang dipilih menggunakan Sampling Insidental/Accidental Sampling. Data dianalisis dengan teknik product moment dengan bantuan program komputer SPSS 16.0 for Windows. Hasil analisis korelasi dukungan sosial dengan kepercayaan diri menunjukkan nilai (r) sebesar 0,968 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000 (p < 0,01). Analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap kepercayaan diri yaitu sebesar 93,7%. Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi kepercayaan diri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada atlet.

Kata kunci: atlet, dukungan sosial, kepercayaan diri

Pendahuluan

Futsal merupakan olahraga dan permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, terdiri dari lima orang atau pemain dalam satu timnya. Permainan atau olahraga futsal bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan dengan tipuan kaki. Selain lima pemain inti, tiap tim

perlu memiliki pemain cadangan (<https://id.wikipedia.org>). Sebagai atlet kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki atlet dan aspek ini banyak menentukan penampilan atlet dalam lapangan. Sudibyo (Effendi, 2016) menjelaskan bahwa atlet harus memiliki kepercayaan diri untuk dapat berprestasi tinggi, percaya bahwa atlet sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Modal utama setiap atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi yaitu percaya diri. Tiap atlet memiliki tingkat percaya diri yang berbeda-beda, sehingga atlet perlu mendapatkan perhatian dari pelatih. Bagi atlet pemula perlu diberi kesempatan yang banyak agar memiliki kepercayaan diri dengan cara mengikuti banyak pertandingan.

Nisa dan Jannah (2021) menyatakan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah akan mudah mengalami putus asa ketika dituntut untuk memiliki prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, atlet juga akan mengalami kesulitan dalam menampilkan performa terbaiknya. Berkat adanya percaya diri, atlet dapat merasa optimis, aman, dan tidak mudah terintimidasi lawan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Mildawani (2014) terdiri dari faktor internal yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik dan pengalaman hidup. Kemudian faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan dan dukungan sosial.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20-23 September 2022 dengan 5 atlet UKM Futsal UAD termasuk ketua dari UKM Futsal UAD, peneliti mendapatkan informasi mengenai kejuaraan yang diikuti yaitu pada tahun 2019 UKM Futsal Putra UAD mengikuti dua kejuaraan, kalah dalam kejuaraan Universitas Gadjah Mada Futsal Championship dan memperoleh juara 2 pada kejuaraan Ahmad Dahlan Youth Futsal Competition tahun 2019. Pada tahun 2020 hanya mengikuti satu kejuaraan yaitu Telkom University National Futsal Championship namun belum berhasil meraih juara, kemudian pada tahun 2021 tim putra hanya mengikuti satu kejuaraan yaitu Liga Futsal Yogyakarta namun tidak berhasil meraih juara, pada tahun 2022 Tim Putra mengikuti tiga kejuaraan futsal yaitu kejuaraan Liga Nusantara DIY kalah namun tidak berhasil juara, lalu memperoleh juara 2 pada kejuaraan Tri Jogja Futsal Cup 2022 dan kalah pada kejuaraan Pesta Olahraga Mahasiswa Antar Perguruan Tinggi Se-Indonesia UNJ Rawamangun Jakarta tahun 2022. Sedangkan UKM Futsal Putri UAD tahun 2019 kalah dalam mengikuti kejuaraan Universitas Gadjah Mada Futsal Championship, kemudian meraih juara 3 pada Kompetisi Resmi AFK Yogyakarta Kartini CUP 2022 setelah beberapa tahun sebelumnya tidak mendapatkan juara dalam kompetisi.

Berdasarkan informasi prestasi tersebut peneliti melihat adanya prestasi yang tidak stabil pada atlet UKM Futsal UAD dengan bukti prestasi dari tahun 2019 sampai 2022 yang naik turun setiap tahunnya. Saat peneliti menanyakan perihal prestasi UKM Futsal UAD yang tidak stabil, atlet menjelaskan bahwa adanya sebagian atlet yang mengalami kurangnya kepercayaan diri dengan tanda-tanda seperti tangan dan kaki yang gemetar, nafas tidak teratur, raut muka tegang, gugup, cemas, jantung berdebar lebih kencang dan berkeringat dingin sebelum bertanding. Hal tersebut membuat kemampuan dan penampilan para atlet kurang maksimal ketika bertanding.

Beberapa penyebab munculnya rasa kurang percaya diri menurut subjek yang diwawancarai adalah kurangnya keterlibatan pendukung yang memberikan semangat disaat pertandingan dilaksanakan. Diikuti dari teori dukungan sosial menurut American Psychological Association (2015) merupakan penyediaan bantuan atau kenyamanan kepada orang lain, biasanya untuk membantu mengatasi tekanan biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan dapat timbul dari setiap hubungan komunikasi antar individu dalam jaringan sosial yang melibatkan anggota keluarga, teman, tetangga, kelompok pendukung pengasuh atau kolega. Hal tersebut berbanding terbalik dengan tim lawan yang selalu membawa pendukung ataupun suporter yang lebih banyak, sehingga membuat para atlet UKM Futsal UAD merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan penjelasan di atas serta mengacu pada faktor-faktor kepercayaan diri menurut Mildawani (2014), dalam fenomena ini didapatkan salah satu faktor yang disoroti yaitu

faktor dukungan sosial. Senada dengan pendapat Santrock (2005) bahwa rasa percaya diri dipengaruhi oleh sumber penting yaitu dukungan sosial yang berhubungan dengan teman, orang tua dan lingkungan. Gagasan-gagasan di atas selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2020) yaitu terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kepercayaan diri.

Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu, sehingga individu tidak selalu cemas bertindak, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab terhadap setiap perbuatan, sopan saat berinteraksi dengan individu lain dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri memiliki lima aspek, yang pertama adalah keyakinan akan kemampuan diri. Keyakinan diri dapat diartikan sebagai sikap positif seseorang tentang dirinya, mampu bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Kedua, optimis yaitu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan. Ketiga, obyektif yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri benar. Keempat adalah bertanggung jawab yang didefinisikan sebagai kesediaan seseorang untuk menerima segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Kelima rasional, yaitu analisa terhadap suatu masalah atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sarafino (2008) menjelaskan dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang atau kelompok lain sehingga individu merasa nyaman dan berharga. Dukungan sosial menurut American Psychological Association (2015) merupakan penyediaan bantuan atau kenyamanan kepada orang lain, biasanya untuk membantu mengatasi tekanan biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan dapat timbul dari setiap hubungan komunikasi antar individu dalam jaringan sosial yang melibatkan anggota keluarga, teman, tetangga, kelompok pendukung pengasuh atau kolega.

Sarafino (2011) menyatakan dukungan sosial memiliki empat aspek yaitu yang pertama adalah dukungan emosional (*emotional support*). Dukungan sosial mencantumkan dialog empati, kehangatan, perhatian, perasan didengarkan, dan juga kepedulian yang membuat individu merasa bahwa dirinya seperti dipedulikan, diperhatikan, dicintai, dan didengarkan. Individu yang bersedia menjadi pendengar keluhan seseorang akan menumbuhkan efek positif bagi seseorang karena dengan memberi tahu keluhan yang dirasakan kepada orang lain merupakan sebuah bentuk usaha untuk pelepasan emosi, sehingga cenderung mengurangi perasaan cemas, membuat individu merasa damai, tenang, nyaman, merasa dicintai dan diperhatikan saat mengalami tekanan atau permasalahan. Kedua adalah dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan penghargaan mencakup bentuk ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, perbandingan positif individu satu dengan individu yang lainnya, dan kemauan untuk terus maju serta keinginan dengan adanya persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu. Misalnya, membandingkan dirinya dengan individu lain yang dirasa dibawahnya atau yang lebih buruk keadaannya atau kurang beruntung. Hal ini mampu menciptakan rasa akan penghargaan pada dirinya. Ketiga, dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan instrumental berupa memberi bantuan secara langsung seperti waktu, materi, atau jasa. Dukungan instrumental mampu mengurangi kecemasan sebab individu cenderung bisa menyelesaikan persoalan yang berkaitan dengan materi. Dukungan ini sangat dibutuhkan untuk mengatur persoalan yang dirasa dapat diatasi sehingga bisa membantu seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Keempat, dukungan informasi (*information support*), Dukungan informasi seperti nasehat, pengetahuan, arahan, petunjuk, saran, informasi terhadap situasi dan kondisi pada individu. Dukungan informasi dapat membantu seseorang

untuk mengenali, mengatasi dan menemukan jalan keluar dalam pemecahan suatu masalah secara lebih mudah. Hal itu diakibatkan adanya pandangan seseorang mengenai persoalan kondisi yang sedang dihadapi sehingga menjadikan seseorang dapat mengambil keputusan serta memecahkan masalah dengan baik.

Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membangun kepercayaan diri atlet. Hal ini dikarenakan dukungan sosial yang diterima oleh atlet sangat mempengaruhi terhadap keyakinan dan kemampuan diri pada atlet futsal. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Ningsih dan Awalya (2020) yaitu semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri, begitupun sebaliknya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan tujuan tersebut, maka hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi kepercayaan diri pada atlet futsal. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada atlet.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode kuantitatif menggunakan dua skala. Skala kepercayaan diri dengan 20 aitem dan skala dukungan sosial 28 aitem. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet atau anggota UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan berjumlah 50 anggota.

Pengambilan sampel yang digunakan adalah Sampling Insidental/Accidental Sampling. Menurut Sugiyono, (2016) Sampling Insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan ketemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah Skala Model Likert. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data penelitian ini yaitu dengan teknik statistik korelasi product moment dengan bantuan SPSS.

Hasil

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Analisis data deskripsi penelitian memiliki tujuan untuk memberikan gambaran terkait pengaruh respon subjek terhadap variabel-variabel penelitian, pada penelitian ini mendapatkan data kepercayaan diri dan dukungan sosial. Hasil dari analisis data statistik deskriptif mendapatkan skor empirik dan hipotetik yang berisikan fungsi statistik dasar, diantaranya skor minimum, skor maksimum, *mean* dan standart deviasi.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial

Var	Jumlah Aitem	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Y	20	20	77	41,14	15,585	20	80	50	10
X	28	29	98	57,12	20,890	28	112	70	14

Berdasarkan hasil deskripsi data tersebut, kemudian selanjutnya tahap kategorisasi untuk dua variabel. Proses kategorisasi dengan kriteria kategori berdasarkan asumsi bahwa skor subjek pada populasi terdistribusi normal menurut kurva normal standar (Azwar 2015). Kategorisasi

pada penelitian ini menggunakan kategorisasi jenjang mengacu dengan skor hipotetik, dilihat pada nilai *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik pada masing-masing variabel. Rumus norma kategorisasi disajikan sebagai berikut:

Tabel 2 Norma Kategorisasi

Norma/ Interval	Kategorisasi
$X < (M - 1,0 SD)$	Rendah
$(M - 1,0 SD) \leq X \leq (M + 1,0 SD)$	Sedang
$(M + 1,0 SD) < X$	Tinggi

Tabel 3 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Variabel	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
kepercayaan Diri	$X < 40$	29	58%	Rendah
	$40 \leq X < 60$	12	24%	Sedang
	$60 \leq X$	9	18%	Tinggi

Pada tabel di atas dapat diketahui dari 50 subjek penelitian dengan kategori rendah ada 58%, kategori sedang ada 24%, dan kategori tinggi ada 18%. Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori rendah yaitu sebesar 58% dari seluruh jumlah responden. Hal ini juga dapat diartikan bahwa anggota UKM Futsal UAD mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Tabel 4 Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
Dukungan sosial	$X < 56$	31	62%	Rendah
	$56 \leq X < 84$	11	22%	Sedang
	$84 \leq X$	8	16%	Tinggi

Pada tabel di atas dapat diketahui dari 50 subjek penelitian dengan kategori rendah ada 62%, kategori sedang ada 22%, dan kategori tinggi ada 16%. Sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori rendah yaitu sebesar 62% dari seluruh jumlah responden. Hal ini juga dapat diartikan bahwa anggota UKM Futsal UAD mengalami dukungan sosial yang rendah.

Hasil dari uji normalitas masing-masing variabel disajikan sebagian pada tabel 5 berikut di bawah ini:

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
Kepercayaan Diri	1,055	0,216	Normal
Dukungan Sosial	1,134	0,152	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan indeks normalitas (K-SZ) variabel Kepercayaan Diri sebesar 1,055 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,216 ($p > 0,05$) maka variabel Kepercayaan Diri terdistribusi normal. Pada variabel Dukungan Sosial indeks normalitas (K-SZ) sebesar 1,134 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,152 ($p > 0,05$) maka variabel Dukungan Sosial terdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi skor yang normal sehingga dapat digeneralisasikan dalam populasi. Berdasarkan hasil uji linieritas didapatkan hasil bahwa nilai F linieritas sebesar 1.002 dengan taraf signifikansi sebesar

0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan linear antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel tergantung. Pada penelitian ini, analisis *product moment* dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada anggota UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi dukungan sosial dengan kepercayaan diri sebesar (r) = 0,968 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,01$). Analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima dan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Artinya apabila atlet mendapatkan dukungan sosial yang baik, maka terbentuknya rasa kepercayaan diri akan tinggi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis korelasi, dapat diketahui koefisien determinan (r^2). Dalam penelitian ini dihasilkan koefisien determinan sebesar (r^2) = 0,937 (93,7%). Artinya dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap kepercayaan diri dengan sumbangan sebesar 93,7%.

Pembahasan

Berdasarkan uji analisis, diperoleh hasil penelitian yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal UAD. Hal ini tentu membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, apabila semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi kepercayaan diri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Ningsih dan Awalya (2020) dan penelitian Siregar (2020) yaitu terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri atlet. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula kepercayaan diri.

Senada dengan pendapat Santrock (2005) bahwa rasa percaya diri dipengaruhi oleh sumber penting yaitu dukungan sosial yang berhubungan dengan teman, orang tua dan lingkungan. Terbukti dalam hasil penelitian Sestiani dan Muhid (2021) yang menghasilkan hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada korban bully, dukungan sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Semakin tinggi dukungan sosial akan semakin tinggi kepercayaan diri. Di sisi lain, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kepercayaan diri. Beberapa penjabaran sebelumnya juga terbukti dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan Priwanti, Puspitawati dan Fuad (2019) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri, berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki individu.

Selanjutnya diperoleh koefisien korelasi dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet UKM Futsal UAD sebesar 0,968 dengan taraf signifikansinya sebesar 0,000. Kemudian sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kepercayaan diri sebesar 93,7%. Berdasarkan hasil uji analisis tersebut maka diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri, dan sumbangan efektif yang sangat besar diberikan oleh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri. Berdasarkan hasil analisis variabel kepercayaan diri, diperoleh gambaran bahwa 9 atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi, 12 atlet memiliki kepercayaan diri yang sedang, serta 29 atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet dalam kategori rendah, kepercayaan diri yang dimiliki para atlet terbilang cukup rendah sehingga perlu ditingkatkan lagi.

Kemudian hasil analisis variabel dukungan sosial memperoleh gambaran bahwa ada 8 atlet memiliki dukungan sosial yang tinggi, 11 atlet memiliki dukungan sosial yang sedang, serta 31 atlet memiliki dukungan sosial yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet dalam kategori rendah, dukungan sosial yang dimiliki para atlet terbilang cukup rendah sehingga perlu ditingkatkan lagi. Atlet atau anggota yang tergabung dalam UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan diharapkan mampu memberikan dukungan sosial terhadap sesama temannya, terutama dalam lingkup UKM Futsal. Adapun bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan berupa empati, perhatian, semangat, rasa nyaman, penilaian positif, bantuan langsung, saran, solusi, maupun yang lainnya.

Peneliti sadar bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan serta mengalami beberapa hambatan. Proses pengambilan data penelitian tidak dapat dilakukan secara langsung kepada subjek penelitian. Hal ini mengakibatkan peneliti tidak dapat melakukan pengamatan secara langsung proses pengisian alat ukur penelitian. Selain itu, peneliti juga tidak dapat mengetahui anggota atau atlet UKM Futsal UAD mengerjakan skala secara mandiri atau tidak. Namun proses pengambilan data yang dilakukan secara tidak langsung ini dapat memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian, antara lain menghemat ruang, waktu, dan biaya, serta mempermudah dalam pengolahan rekapan data hasil penelitian. Oleh karena itu, keterbatasan dalam penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet atau anggota UKM Futsal Universitas Ahmad Dahlan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi kepercayaan diri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah kepercayaan diri. Pada penelitian ini, peneliti memberikan saran bagi atlet agar lebih percaya diri dengan cara yakin pada kemampuan yang ada dalam diri, optimis ketika menghadapi lawan atau tantangan, obyektif memandang permasalahan, bertanggung jawab dengan yang dilakukan, dan rasional dalam menganalisa kejadian atau masalah, sehingga bakat dan prestasi atlet jadi lebih maksimal. Kemudian bagi pelatih dan pengurus, dapat membentuk kelompok pendukung seperti supporter atau Cheerleader yang mampu memberikan dukungan atau semangat dalam pertandingan agar atlet memiliki pandangan yang positif dan memperoleh kepercayaan diri yang tinggi.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology Second Edition*. American Psychological Association.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Effendi, H. (2016, Desember). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara*, 1, 22-30.
- Lauster. (2012). *Tes Kepribadian*. Diterjemahkan oleh D.H. Gulo dari buku asli *The Personality Test*. Gaya Media Pratama.
- Mildawani. (2014). *Membangun Kepercayaan Diri*. Lestari Kiranatama.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Ningsih, F. R., Awalya. (2020). Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Kota Semarang. Universitas Negeri Semarang.

- Noviyanti, S. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara. Universitas Medan Area.
- Pamungkas, A. A. (2011). Persepsi Terhadap Cidera dan Kepercayaan Diri pada Atlet Tae Kwon Do Wanita. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 108–112.
- Priwanti, T.R., Puspitawati, I., & Fuad, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Orang Tua Dengan Anak Down Syndrome. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi Keenam). Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* 6th ed. JohnWilley & Sons, Inc.
- Sarafino & Timothy. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sestiani, R., Abdul Muhid, A. (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 9-14.
- Wikipedia. (2020). Futsal. HYPERLINK "<https://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>"
<https://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>.