

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan format kecil dari olahraga sepak bola dimana telah diakui oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) dan UEFA (*Union of European Football Associations*) dengan diberikannya pertandingan kejuaraan dunia di berbagai benua dalam bentuk format klub maupun tim nasional. Futsal, sebuah olahraga tim yang dimainkan di dalam ruangan, telah menikmati peningkatan popularitas yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, di era ini terdapat banyak diskusi yang berkembang di media dan media sosial untuk mendorong Komite Olimpiade Internasional guna mempertimbangkan futsal sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam ajang Olimpiade (Berdejodel-Fresno, 2014).

Futsal mulai dikenal secara luas di Indonesia sekitar awal tahun 2000-an dan semakin berkembang setelah dibentuknya Persatuan Olahraga Futsal Indonesia (POFI) pada tahun 2003. Seiring berjalannya waktu, futsal kemudian berada di bawah naungan PSSI melalui pembentukan Badan Futsal Nasional (BFN), yang menunjukkan bahwa futsal telah berkembang menjadi cabang olahraga yang terorganisasi dan memiliki peran strategis dalam pembinaan olahraga nasional. Popularitas futsal di Indonesia semakin meningkat karena karakteristik permainannya yang dinamis, dimainkan di lapangan yang lebih kecil, serta menuntut kecepatan berpikir dan kerja sama tim, sehingga mudah diadaptasi oleh berbagai kalangan, termasuk pelajar (Saryono, 2006).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin populer di kalangan pelajar di Indonesia, khususnya di kota besar seperti Jakarta. Olahraga ini tidak hanya menjadi sarana pengembangan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter dan mental atlet muda. Di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati banyak siswa karena dapat meningkatkan kemampuan kerja sama, disiplin, dan daya tahan fisik. Selain itu, prestasi dalam futsal juga membuka peluang bagi siswa untuk mendapatkan

beasiswa kuliah, sehingga dapat membantu mereka melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Futsal telah menjadi cabang olahraga yang akrab bagi seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Olahraga ini lebih banyak diminati dan digeluti oleh kalangan remaja hingga dewasa, sebagaimana terlihat dari maraknya pembentukan klub futsal di berbagai daerah serta diselenggarakannya kompetisi futsal mulai dari tingkat lokal, regional, nasional, hingga internasional (Narlan dkk, 2017). Di Jakarta sendiri olahraga futsal banyak digemari terutama di kalangan siswa-siswi SMA. Hal tersebut dibuktikan dengan prestasi yang didapatkan oleh masing-masing sekolah seperti contohnya, pada tahun 2024 tim futsal dari SMA IAS AL-JANNAH telah mendapatkan juara 1 dalam Liga Pelajar Jakarta 2024 (ligapelajar,2024). Selain itu, pada tahun 2025 tim futsal dari SMA PKP JIS juga telah menyabet juara 3 pada Turnamen Futsal Series Jakarta Timur 2025 (futsalseries, 2025). Dapat dilihat bahwa minat dan prestasi futsal pada siswa tingkat SMA/K di Jakarta bisa dikatakan cukup tinggi.

Tujuan adanya Turnamen ini adalah untuk memperlihatkan hasil perkembangan yang positif, melalui olahraga untuk meningkatkan kebugaran, menjaga pemain tetap terhubung dengan sekolah, dan mengembangkan bakat mereka. Karena mereka bisa melanjutkan ke perguruan tinggi yang mereka inginkan dengan minat dan bakat yang ia miliki yaitu sepak bola. Sudah banyak sekali perguruan tinggi di Jakarta ini yang membuka jalur beasiswa melalui sepak bola seperti Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Universitas Budi Luhur (UBL), Universitas Pelita Harapan (UPH), Universitas Muhamadiyah Jakarta (UMJ), Universitas Kristen Indonesia (UKI), dan Universitas Trisakti. Dengan ini guru BK, pelatih, maupun orang tua bisa memberikan arahan untuk para pemain supaya bisa mengembangkan bakatnya di sepak bola.

Melalui futsal, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, tetapi juga nilai-nilai afektif dan sosial seperti sportivitas, disiplin, kerja sama, pengendalian emosi, serta tanggung jawab. Permainan futsal yang menekankan aturan, interaksi tim, dan pengambilan keputusan cepat menjadikannya sebagai media pembelajaran yang mendukung

perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik secara seimbang. Dengan demikian, futsal berperan sebagai wahana pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian dan perkembangan emosional peserta didik secara holistik (Saryono, 2006).

Dalam proses pengembangan bakat futsal, dukungan sosial dari berbagai pihak seperti keluarga, teman sebaya, dan pelatih sangatlah penting. Dukungan sosial ini dapat berupa dorongan moral, bantuan praktis, hingga kehadiran yang memberikan rasa aman dan percaya diri bagi atlet. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berperan sebagai penyangga yang dapat mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, atlet futsal yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dan mampu menghadapi tekanan dalam latihan maupun pertandingan.

Selain dukungan sosial, regulasi emosi juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi performa atlet futsal. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi yang dialami agar dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi (Gross, 1998). Dalam konteks olahraga, kemampuan ini sangat dibutuhkan untuk menjaga fokus, mengendalikan kecemasan, dan mengatasi frustrasi selama pertandingan. Atlet yang mampu mengatur emosinya dengan baik biasanya menunjukkan performa yang lebih konsisten dan mampu mengambil keputusan yang tepat di lapangan.

Emosi memiliki peran penting dalam kehidupan individu, membantu mereka mengarahkan perhatian, meningkatkan kepekaan, memandu pengambilan keputusan, mengarahkan perilaku, memfasilitasi interaksi sosial, dan meningkatkan ingatan terhadap peristiwa tertentu. Namun, penting juga untuk diingat bahwa emosi bisa menjadi berbahaya tergantung pada jenis, intensitas, dan durasinya dalam situasi yang dihadapi.

Menurut Gross (dalam Astuti dkk, 2019) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Gross & Thomphson (dalam Dvikaryani & Jannah, 2020) mengemukakan bahwa

terdapat dua dimensi yang dilakukan oleh individu saat meregulasi emosinya yaitu :1) *Antecedent focused strategy*. Strategi ini merupakan strategi yang dilakukan individu saat emosinya yang dimiliknya muncul dan terjadi sebelum individu tersebut memberikan respon kepada emosi. 2) *Respon- Focused strategy* adalah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat terjadinya ekspresi emosi yang berlebihan.

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan baik secara tidak sadar maupun sadar untuk mengurangi atau meningkatkan reaksi emosional. Regulasi emosi juga membantu seseorang untuk mengontrol dan mengelola reaksi emosional. Regulasi emosi adalah upaya untuk mempengaruhi emosi dalam diri kita atau orang lain yang tidak terbatas hanya pada regulasi emosi negatif misalnya, ketakutan, kecemasan, dan stres tetapi juga mencakup naik dan turunnya emosi positif dan negatif sesuai dengan tujuan terkait regulasi (Oktavia and Jannah, 2023.). Indikator regulasi emosi yang menunjukkan strategi regulasi emosi seseorang, yaitu berkaitan terhadap *reappraisal* dan *suppression* (Gross, 2007). Individu berusaha mengatur emosi mereka untuk mencapai efek menguntungkan, untuk menghadapi situasi tertentu yang tidak menguntungkan bagi dirinya, ataupun kedua hal tersebut.

Sering kali emosi disalah pahami sebagai perasaan yang muncul saat seseorang marah. Menurut KBBI emosi adalah cara seseorang bereaksi terhadap keadaan mereka. Berbagai faktor menjadi alasan pemain tidak bisa meregulasi emosi, menurut Brener dan Salovey (1997) faktor – faktor regulasi emosi dipengaruhi oleh empat faktor yaitu jenis kelamin, usia, keluarga dan lingkungan. Menurut Noya, Kiriwenno & Asmin (2020) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu dukungan sosial yaitu dukungan orang tua.

Dukungan Orang tua memiliki peranan penting bagi setiap anak, antara lain sebagai panutan, motivator dan inisiator. Dengan kata lain orang tua sebagai keluarga memiliki andil dalam setiap pencapaian yang diperoleh seorang anak. Keluarga merupakan pengaturan sosial yang memberikan pengaruh yang signifikan bagi perkembangan anak dan gaya pengasuhan anak, dan secara khusus berpengaruh pada lingkungan sosial anak di dalam keluarga

(Hosokawa dan Katsura, 2019). Adanya pengaruh yang diberikan bagi perkembangan anak inilah yang membuat orang tua memiliki kedudukan penting dalam menumbuhkan motivasi belajar anak. (Rosmalinda dan Zulyanty, 2019).

Beberapa penelitian telah dilakukan, seperti yang dilakukan oleh Punjabi & Hazim (2024) berpendapat bahwa dukungan sosial disebut sebagai salah faktor penting bagi pemain yang sedang menghadapi tekanan. Menurut Vollman, Antoniw, Hartung, & Renner (2011) dukungan sosial memberikan efek dimana individu merasa tidak sendiri serta mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk sehingga bisa bertahan menghadapi masa-masa yang sulit. Masa-masa sulit pemain ini dapat terkait dengan persoalan relasi dengan organisasi olahraga, adaptasi lingkungan fisik, dan cuaca dalam setiap momen pertandingan di berbagai lokasi yang berbeda, termasuk tekanan dalam latihan dan pertandingan.

Dalam penelitian Rahama dan Izzati (2021) menurut Smet (1994), dukungan sosial mengacu pada dukungan emosional, instrumental, dan finansial yang diterima individu dari lingkungan sosial. Larocco (1987) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat dikatakan sebagai dukungan emosional yang dapat menjadi mediasi untuk memecahkan masalah. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor terpenting bagi seseorang untuk menjalani kehidupan yang nyaman (Rahama dan Izzati, 2021). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh (Kuntjoro, 2002) menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah tentang bagaimana individu memandang dunia dan lingkungan, sehingga tingkat dukungan sosial tergantung pada perspektif seseorang. Singkatnya, dukungan sosial dapat digambarkan sebagai persepsi terhadap ketersediaan sumber daya yang mendukung dari lingkungan.

Pemain yang mengikuti kompetisi kerap mengalami kontroversi di lapangan. Wajar bila ada saja pemain yang sukar mengendalikan emosinya. Kerasnya pertandingan futsal di Indonesia biasanya dipicu dari permainan yang memancing emosi hingga sikap kontroversial yang dilakukan lawan. Ucapan, makian, hingga sikutan bisa menjadi penyebab panasnya pertandingan yang dapat memicu munculnya amarah pada pemain. Dukungan sosial diperlukan

untuk mengurangi bebagai konflik dilapangan yang menimbulkan emosi negatif sehingga berpengaruh pada pemain yang sedang bermain. Pemain yang diberi dukungan akan bisa meregulasi emosi saat bermain futsal.

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya seperti guru dan teman. Namun dalam pelaksanaanya di lapangan, hal ini sangat erat kaitannya dengan koordinasi dan komunikasi pemain (Toselli dkk., 2022). Namun sebaliknya ketika kecerdasan emosional yang dimiliki tidak terlalu baik, maka yang terjadi juga sebaliknya yakni kurang mampu membangun hubungan yang baik yang berdampak pada komunikasi dan koordinasi antar pemain dalam tim. Meskipun ada berbagai perbedaan, terkadang perbedaan tersebut tidak terlalu berpengaruh pada kinerja suatu tim. Memberikan informasi tentang lingkungan sosial atau tim dapat mengganggu proses penilaian, dan ini berpotensi memengaruhi emosi seseorang serta intensitasnya. Pada akhirnya, hal ini dapat menyebabkan penularan emosi antar anggota kelompok. Terkadang, konflik dapat timbul ketika emosi muncul di dalam atau pada salah satu individu, dan dalam beberapa situasi, emosi tersebut dapat merembet kepada pemain lainnya.

Sekolah Menengah Atas (SMA) serta sekolah setara seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) atau lembaga pendidikan internasional di Indonesia dibuat khusus untuk remaja berusia 15 hingga 18 tahun, dengan program pembelajaran yang menyoroti kesiapan akademis dan kejuruan. Pelajaran pokok mencakup Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Ilmu Pengetahuan Alam, dan Ilmu Pengetahuan Sosial, sedangkan SMK lebih menitikberatkan pada kemahiran praktis di sektor seperti teknik, bisnis, atau kesehatan. Susunan organisasi sekolah melibatkan tiga jenjang kelas (X, XI, XII) dengan kelas-kelas paralel, yang didukung oleh wali kelas, pimpinan sekolah, dan tenaga administrasi. Atmosfer sosial memfasilitasi pertukaran interaksi lewat aktivitas tambahan seperti olahraga, kesenian, atau organisasi siswa (OSIS), yang berkontribusi pada pembentukan kepribadian. Tantangan rutin meliputi beban akademik berat, persiapan ujian nasional, dan masa peralihan remaja.

Regulasi emosi siswa di sekolah SMA sederajat melibatkan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan perasaan secara sehat untuk mendukung kesehatan mental, performa akademik, dan hubungan sosial. Siswa mempelajari strategi internal seperti pernapasan dalam, journaling, atau mindfulness untuk mengatasi stres dari ujian dan konflik, serta strategi eksternal melalui dukungan guru bimbingan konseling (BK), teman, atau keluarga. Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga membantu melepaskan energi negatif, sementara aturan sekolah mendorong emosi positif lewat program anti-bullying dan anti-kekerasan. Namun, tantangan seperti beban akademik, persaingan, dan perubahan pubertas sering memicu emosi intens seperti kecemasan atau amarah, yang tanpa pengaturan bisa berujung pada masalah kesehatan mental seperti depresi. Sekolah menyediakan konseling sebagai dukungan, tetapi kesadaran siswa dan peran aktif orang tua serta guru krusial untuk membangun resiliensi sejak dini.

Hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi menjadi sangat penting untuk diteliti, terutama pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta. Kota ini merupakan pusat pendidikan dan olahraga dengan tingkat persaingan yang tinggi, sehingga tekanan yang dihadapi oleh atlet muda juga cukup besar. Dukungan sosial yang kuat diyakini dapat membantu atlet dalam mengelola emosi mereka, sehingga mereka dapat tampil maksimal dan memanfaatkan peluang yang ada, termasuk kesempatan mendapatkan beasiswa kuliah melalui jalur prestasi olahraga.

Peluang mendapatkan beasiswa kuliah melalui bakat futsal menjadi motivasi tambahan bagi siswa untuk terus mengembangkan kemampuan mereka. Beasiswa ini tidak hanya memberikan bantuan finansial, tetapi juga menjadi pengakuan atas prestasi dan potensi yang dimiliki siswa. Namun, proses seleksi beasiswa sering kali menimbulkan tekanan emosional yang signifikan, seperti rasa cemas dan takut gagal. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang baik sangat diperlukan agar siswa dapat menghadapi proses tersebut dengan tenang dan percaya diri.

Sayangnya, tidak semua atlet futsal SMA memiliki dukungan sosial yang memadai atau kemampuan regulasi emosi yang baik. Beberapa siswa mungkin

menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, kurangnya motivasi, atau kesulitan dalam mengelola stres. Hal ini dapat berdampak negatif pada performa mereka dan mengurangi peluang untuk mendapatkan beasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana dukungan sosial dapat berkontribusi dalam meningkatkan regulasi emosi atlet futsal, sehingga mereka dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta sangat diperlukan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan kesejahteraan psikologis atlet muda. Dengan mengetahui hubungan ini, sekolah, pelatih, dan orang tua dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan tepat sasaran. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan atlet yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis.

Lebih jauh, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan olahraga di Indonesia. Dengan dukungan sosial yang baik dan kemampuan regulasi emosi yang optimal, siswa atlet futsal dapat lebih mudah meraih beasiswa kuliah dan melanjutkan pendidikan tinggi. Hal ini tentu akan berdampak positif pada pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan berprestasi di masa depan.

Secara keseluruhan, latar belakang masalah ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan regulasi emosi sebagai dua faktor utama yang saling berkaitan dalam menunjang prestasi atlet futsal SMA di Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut dengan harapan dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengembangan atlet muda, khususnya dalam konteks pemanfaatan bakat futsal untuk mendapatkan beasiswa pendidikan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis, peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial atlet futsal SMA sederajat di Jakarta?

2. Bagaimana tingkat regulasi emosi atlet futsal SMA sederajat di Jakarta?
3. Adakah hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdaarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah mengenai “Bagaimana Hubungan dukungan sosial dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA sederajat di Jakarta?”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Hubungan dukungan sosial dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA sederajat di Jakarta?”.

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menguji, apakah ada Hubungan dukungan sosial dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA sederajat di Jakarta?

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan data hasil penelitian ilmiah mengenai Hubungan dukungan sosial dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA sederajat di Jakarta.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai Hubungan dukungan sosial dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA sederajat di Jakarta.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat menambah sumber bacaan mahasiswa selanjutnya yang ingin meneliti dukungan sosial dan regulasi emosi pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta.

c. Bagi Program Bimbingan dan Konseling

Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi program studi Bimbingan dan Konseling sebagai bahan penelitian lanjutan terkait dengan dukungan sosial dan regulasi emosi pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta.

