

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu aktifitas fisik yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga jugabisa dikatakan merupakan suatu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan manusia. didalam olahraga terdapat 60 lebih cabang olahraga yang terdiri dari cabang olimpik dan non-olimpik yang berada didunia. Menurut data KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tahun 2014, Indonesia mempunyai cabang olahraga yang diakui berjumlah 61 cabang olahraga. Salah satu olahraga yang sedang digemari masyarakat dari usia dini hingga manula, laki-laki maupun perempuan di Indonesia saat ini adalah cabang olahraga futsal. Karena, olahraga tersebut mudah dimainkan dan dimengerti oleh semua kalangan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Armand, B. P., & Faruk, M. (2018). *Kajian Program Pembinaan Futsal Bintang Timur Surabaya (Bts) U-20*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(3).

Futsal merupakan olahraga yang memiliki perkembangan sangat pesat diseluruh dunia. Futsal merupakan olahraga yang dikenal dan dipraktekkan di seluruh dunia. Futsal adalah salah satu permainan yang mendapat banyak perhatian akhir-akhir ini karena popularitasnya dan basis penggemar yang besar. Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan berkembang pesat saat ini, perkembangan tersebut tercermin dari banyaknya anak muda yang ingin menjadi atlet futsal. Lebih dari 30 juta atlet futsal berasal dari 100 negara. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Peningkatan prestasi dalam futsal ditentukan oleh empat komponen yaitu, fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam permainan futsal setiap pemain membutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan psikologis yang baik. Semua komponen itu memiliki peranan yang penting dalam peningkatan prestasi. Dari keempat komponen tersebut, salah satu hal yang penting dimiliki oleh pemain adalah mental

(psikologis) yang kuat. Psikologi di dalam olahraga telah menjadi bagian penting dari sepak bola atau futsal dan faktor keberhasilan atau kegagalan atlet dalam berkompetisi. Meskipun aspek psikologis ini harus dipraktekkan dan dikembangkan dengan baik karena dalam permainan aspek psikologis mempengaruhi 80% lainnya 20%. Faktor psikologis adalah kunci supaya suatu tim berhasil dengan pikiran yang konsisten. Banyak pakar olahraga percaya bahwa performa puncak sangat bergantung pada kedewasaan dan ketangguhan mental seorang atlet untuk mengatasi rintangan dalam permainan.<sup>2</sup>

Peranan aspek psikologis dalam pertandingan meliputi kemampuan mempertahankan daya juang, konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan stres yang berlebihan, menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara faktor yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang

---

<sup>2</sup> Bahtra, R. (2023). *Analisis Aspek Psikologis Atlet Futsal Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Sumatera Barat*. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 9(1), 58-65

tepat dalam situasi pertandingan yang berubah-ubah. Kecemasan dalam permainan futsal dapat teratasi dengan baik, apabila seorang pelatih atau guru mengadakan pembinaan psikologis melalui latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik. Proses pembinaan tersebut diharapkan dapat melatih kesiapan dari para pemain untuk menghadapi pertandingan dan dapat menciptakan prestasi olahraga dalam permainan futsal.<sup>3</sup>

Banyak dari masyarakat Indonesia yang mengasingkan orang-orang yang memiliki kesehatan mental ini. Menurut sejumlah penelitian, stigma sosial dan pengucilan terhadap orang dengan gangguan mental dapat memperburuk kondisi psikologis, menyebabkan isolasi sosial, dan menurunkan kepercayaan diri mereka karena mereka merasa dikucilkan atau dipandang negatif oleh lingkungan.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Triyono, D. C., & Masykur, A. M. *Hubungan Antara Trust Kelompok Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Tim Futsal Di Kota Semarang*. Jurnal Empati, (2014), 3(4), 119-130.

<sup>4</sup> Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N., Challenging the public stigma of mental illness: A

Pengasingan yang dilakukan dapat membuat orang tersebut justru lebih parah, ia akan lebih kehilangan kepercayaan diri atau (*insecure*) dan bahkan menggunakan berbagai cara untuk menyakiti dirinya. Penelitian juga menunjukkan bahwa internalisasi stigma (*self-stigma*) terkait gangguan mental dikaitkan dengan rendahnya self-esteem dan peningkatan gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi.<sup>5</sup>

Kata “*insecure*” berasal dari bahasa Inggris yaitu, In yang artinya tidak aman sedangkan secure artinya aman, jadi *insecure* adalah merasa tidak aman. Kata *Insecure* sendiri sering digunakan untuk menggambarkan perasaan cemas, ragu dan tidak percaya diri sehingga membuat seseorang merasa dirinya tidak aman. Beberapa kajian menyatakan bahwa pengalaman diskriminatif dari masyarakat yang berulang kali dialami individu dapat memperkuat perasaan

---

meta-analysis of outcome studies, *Psychiatric Services*, Vol. 71, 2020, hlm. 963–973.

<sup>5</sup> Rüsch, N., Angermeyer, M. C., & Corrigan, P. W., Mental illness stigma: Concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma, *European Psychiatry*, Vol. 64, 2021, hlm. 42–50.

tidak aman dan gagal, yang berkontribusi pada perasaan rendah diri tersebut.<sup>6</sup>

*Insecure* merupakan ketidaknyamanan yang dibuat atau diluapkan oleh diri sendiri, dan diakibatkan karena minimnya rasa percaya terhadap diri sendiri (*inferiotity*), perasaan takut, cemas dan membandingkan diri dengan orang lain baik membandingkan secara fisik dan karya. Rasa takut ini disebabkan oleh rasa tidak puasa dan rasa tidak yakin mengenai kualitas yang dimiliki oleh diri pribadi. Pendekatan psikologis dalam literatur kesehatan mental mengidentifikasi bahwa rendahnya self-esteem dan ketidakpercayaan pada kemampuan diri sering kali dikaitkan dengan pengalaman disosiatif akibat stigma dan penolakan sosial.<sup>7</sup>

*Insecure* merupakan permasalahan umum yang banyak terjadi di kalangan masyarakat, terutama anak muda masa

---

<sup>6</sup> Livingston, J. D., & Boyd, J. E., Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis, *Social Science & Medicine*, Vol. 261, 2020, hlm. 113214.

<sup>7</sup> Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G., Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma, *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 67, 2020, hlm. 1–12.



kini.<sup>8</sup> Jika tidak diatasi, kondisi ini dapat mengganggu produktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari karena individu cenderung meragukan kemampuan dan nilai dirinya. kurangnya pemahaman dan pengetahuan terkait *insecure* serta bagaimana upaya dalam menanggulangi kondisi ini sering kali menyebabkan *insecure* dianggap sebagai suatu hal yang tabu untuk dibicarakan. Seseorang dengan rasa *insecure* yang berlebihan dapat mengalami penurunan kepercayaan diri dalam berbagai aspek kehidupan hingga menimbulkan permasalahan psikologis dan sosial. Salah satu dampak yang sering muncul adalah keengganan untuk bersosialisasi akibat adanya stigma negatif dari lingkungan sekitar<sup>9</sup>

Saat seseorang sudah mengalami *insecure*, biasanya ia akan cenderung merasa ragu bahkan sampai merasa

---

<sup>8</sup> Putri, A. R., & Rahmawati, D., Insecure dan kepercayaan diri pada remaja di era media sosial, *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 5, 2021, hlm. 45–55.

<sup>9</sup> Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H., Perceived stigma and its impact on self-esteem and social withdrawal, *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 67, 2020, hlm. 1–12.

inferior untuk berinteraksi dengan orang lain<sup>10</sup>. Beberapa kasus sederhana tentang hal ini adalah standar kecantikan atau beauty standard dalam komunitas sosial. Saat seseorang menjadikan kelebihan orang lain sebagai standar yang diinginkan, seperti berkulit putih, bertubuh langsing, wajah mulus tanpa jerawat, dan berbagai standar lainnya, hal ini dapat membuat seseorang menjadi tidak percaya diri. rasa *insecure* yang berlebihan harus ditangani secepatnya agar individu yang mengalami *insecure* tidak terus merasakan perasaan tidak nyaman. Jika tidak ditangani dengan baik, *insecure* dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental seseorang, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, paranoid, gangguan makan, serta munculnya masalah *body shaming*.<sup>11</sup>

Penerapan observasi dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis terhadap aktivitas latihan dan pertandingan

---

<sup>10</sup> Sari, N. P., & Hidayati, N., Pengaruh body image terhadap rasa percaya diri pada remaja, *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 6, 2021, hlm. 112–121.

<sup>11</sup> Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J., A biopsychosocial model of social media, body image, and disordered eating, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 49, 2020, hlm. 399–415.



para pemain futsal UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Observasi difokuskan pada aspek psikologis pemain, khususnya tingkat kepercayaan diri dan munculnya *Self-insecure* dalam situasi latihan maupun kompetisi.

Tim futsal UKM BAPOM melaksanakan latihan rutin dua hingga tiga kali dalam satu minggu yang mencakup latihan teknik, strategi permainan, dan kerja sama tim. Dalam penerapannya, pelatih tidak hanya memberikan instruksi teknis, tetapi juga pembinaan mental melalui arahan dan motivasi sebelum latihan. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Weinberg dan Gould yang menyatakan bahwa kesiapan mental berperan penting dalam membantu atlet mengelola kecemasan dan meningkatkan performa.<sup>12</sup>

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian pemain masih mengalami kecemasan, seperti ragu mengambil keputusan dan kurang percaya diri saat bermain. Kondisi ini

---

<sup>12</sup> Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign: Human Kinetics, 2019, hlm. 89.

mencerminkan adanya *Self-insecure* yang dapat memengaruhi performa individu dan tim. Spielberger menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif yang tidak terkelola dapat menurunkan konsentrasi dan kepercayaan diri atlet.<sup>13</sup>

Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, pelatih memberikan dukungan verbal dan evaluasi positif untuk meningkatkan keyakinan diri pemain. Bandura menegaskan bahwa *self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui persuasi verbal dan pengalaman langsung yang positif.<sup>14</sup> dengan demikian, latihan yang terstruktur dan disertai pembinaan mental menjadi pendekatan penting dalam meningkatkan kesiapan psikologis pemain futsal.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji secara mendalam dengan judul penelitian **“Pembinaan Fisik Pemain Futsal Dalam Mengatasi *Self-insecure* Perspektif Psikologi**

---

<sup>13</sup> Charles D. Spielberger, *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press, 1972, hlm. 45.

<sup>14</sup> Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman, 1997, hlm. 79.

**Olahraga (Studi UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu)”.**

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pembinaan fisik pemain futsal dalam mengatasi *Self-insecure* ditinjau dari perspektif psikologi olahraga pada UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu?

**C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan pembinaan fisik pemain futsal dalam mengatasi *Self-insecure* ditinjau dari perspektif psikologi olahraga pada UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

**D. Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada Pembinaan fisik yang dikaji meliputi latihan fisik dasar yang dilaksanakan secara terstruktur ditinjau dari perspektif psikologi olahraga dan

aspek *Self-insecure* pemain yang terdiri dari trauma psikis, rendah diri, rasash bersalah dan psikologis.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis :

### **1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana Pembinaan Psikologis Pemain Futsal dalam mengatasi *Self-insecure*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya disiplin ilmu bimbingan dan konseling islam. Selain itu dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain yang memiliki tema yang sama.

### **2. Kegunaan Praktis**

Adapun kegunaan parktisnya sebagai berikut :

- a. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, semoga dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengatasi rasa *insecure* melalui pembinaan

psikologis dan bisa memberikan kontribusi dalam mata kuliah yang dapat berkaitan nanti kedepannya.

- b. Bagi UKM Bapom Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan salah satu panduan dalam proses pelaksanaan kegiatan UKM Bapom Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu untuk kedepannya.
- c. Bagi Pemain Futsal, semoga hasil pembinaan psikologis ini dapat mengatasi rasa *insecure* para pemain futsal UKM Bapom Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
- d. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini hendaknya dapat meneliti aspek-aspek yang belum dikaji dalam penelitian ini.

#### **F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu**

Untuk memperkuat landasan teoritis serta menunjukkan posisi penelitian ini di antara penelitian-penelitian sebelumnya, maka diperlukan kajian terhadap

penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian terdahulu berfungsi sebagai acuan untuk melihat persamaan dan perbedaan fokus kajian, objek penelitian, serta pendekatan yang digunakan, sehingga dapat menghindari terjadinya pengulangan penelitian yang sama dan menegaskan kebaruan (*novelty*) penelitian ini.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Agresta Armando Harnata dan Berta Esti Ari Prasetya memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas fenomena *insecure* pada mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhi munculnya rasa tidak percaya diri. Keduanya juga menempatkan aspek psikologis dan pengaruh lingkungan sosial sebagai fokus utama kajian. Perbedaannya terletak pada objek dan konteks penelitian, di mana penelitian tersebut secara khusus meneliti mahasiswa psikologi yang mengalami kecanduan media sosial TikTok dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, sedangkan penelitian ini tidak membatasi pada satu jenis media sosial



tertentu dan menggunakan fokus serta pendekatan penelitian yang berbeda sesuai tujuan penelitian.<sup>15</sup>

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Utomo, Bakti, Pudjijuniarto, dan Bawono memiliki persamaan dengan penelitian ini pada aspek kajian kepercayaan diri sebagai faktor psikologis yang berpengaruh terhadap perilaku individu. Keduanya sama-sama menekankan pentingnya kepercayaan diri dalam menunjang performa dan aktivitas individu. Adapun perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada anggota ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah menengah dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, sedangkan penelitian ini mengkaji kepercayaan diri dalam konteks permasalahan psikologis yang lebih luas dan tidak terbatas pada bidang olahraga.<sup>16</sup>

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Sahla Mardhiah memiliki persamaan dengan penelitian ini karena

---

<sup>15</sup> Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2021). Gambaran perasaan insecure di kalangan mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial TikTok. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 123–134.

<sup>16</sup> Utomo, A., Bakti, A. P., Pudjijuniarto, P., & Bawono, M. N. (2024). Tingkat kepercayaan diri anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Madiun. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 45–54.

sama-sama membahas permasalahan *insecure* serta upaya penanganannya. Keduanya juga menempatkan kesehatan mental sebagai fokus penting dalam kajian. Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan, di mana penelitian Sahla Mardhiah menggunakan pendekatan kepustakaan dengan perspektif Al-Qur'an dan psikologi Islam, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan empiris dengan objek penelitian yang berbeda.<sup>17</sup>

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Hariawan dan Kafrawi memiliki persamaan dengan penelitian ini pada kajian kepercayaan diri sebagai variabel yang memengaruhi perilaku dan kemampuan individu. Keduanya sama-sama mengakui bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menunjang performa individu. Perbedaannya, penelitian tersebut secara khusus meneliti pengaruh kepercayaan diri terhadap keberhasilan teknik dasar control dalam pertandingan futsal dengan metode deskriptif analisis,

---

<sup>17</sup> Mardhiah, S. (2023). Upaya perbaikan diri (self improvement) dalam mengatasi rasa insecure perspektif Al-Qur'an. *Skripsi, UIN Ar-Raniry, Banda Aceh*, 78–95.

sedangkan penelitian ini tidak berfokus pada keterampilan olahraga tertentu.<sup>18</sup>

Penelitian kelima yang dilakukan oleh A'la A. Rizqy Showma Sholihul memiliki persamaan dengan penelitian ini pada aspek kajian psikologis, khususnya kecemasan dan pengaruhnya terhadap kondisi individu. Keduanya sama-sama menyoroti dampak kondisi psikologis terhadap aktivitas dan performa seseorang. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada atlet futsal tingkat SMA dengan pendekatan kuantitatif deskriptif yang menitikberatkan pada kecemasan dan konsentrasi, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada permasalahan *insecure* dalam konteks sosial dan psikologis secara umum.<sup>19</sup>

## **G. Sistematika Penulisan Skripsi**

BABI Meliputi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan

---

<sup>18</sup> Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat kepercayaan diri terhadap keberhasilan control dalam pertandingan futsal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 33–40.

<sup>19</sup> A'la, A. R. S. (2020). Tingkat kecemasan (anxiety) dan tingkat konsentrasi atlet futsal SMA Negeri 3 Bojonegoro dalam pertandingan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 101–112.

Penelitian, Kajian Penelitian, dan Sistematika Penelitian semuanya tercakup dalam bab ini.

BAB II Memaparkan pembahasan. Pada bab ini diuraikan beberapa penjelasan yaitu landasan teori yang meliputi pembinaan psikologis yang terdiri dari pengertian pembinaan, pengertian psikologis serta aspek-aspek psikologis yang berperan dalam olahraga. *Self-insecure* yang menjelaskan tentang pengertian *insecure*, *insecure* dalam perspektif islam, faktor-faktor penyebab *insecure*, dampak *insecure*, serta metode-metode dalam pengalihan rasa *insecure*.

BAB III Menentukan metode penelitian, waktu dan tempat penelitian, dan informan penelitian, serta jenis dan sumber data, metode pengumpulan data, metode keabsahan data dan analisis data.

BAB IV Gambaran lokasi umum, hasil penelitian, dan pembahasan penelitian.

BAB V Kesimpulan dan Saran.