

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembinaan fisik pemain futsal di UKM BAPOM Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu berperan penting dalam mengatasi *self-insecure* jika ditinjau dari perspektif psikologi olahraga. Peningkatan kemampuan fisik terbukti berkaitan dengan kondisi mental pemain, terutama dalam membangun kepercayaan diri, kestabilan emosi, dan keberanian menghadapi tekanan pertandingan.

Self-insecure pada pemain muncul dalam bentuk trauma psikis, rasa bersalah dan malu setelah melakukan kesalahan, perasaan rendah diri saat membandingkan kemampuan dengan pemain lain, serta persepsi memiliki banyak kekurangan. Kondisi ini memengaruhi konsentrasi, motivasi, pengambilan keputusan, dan performa sehingga pemain cenderung tampil ragu-ragu.

Pembinaan fisik yang rutin dan terprogram membantu mengurangi *self-insecure*. Latihan stamina, kekuatan,

kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, serta teknik dasar membuat pemain lebih siap secara fisik, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri. Dukungan strategi mental seperti berpikir positif, penetapan sasaran, dan motivasi juga membantu pemain mengelola tekanan.

Secara keseluruhan, integrasi pembinaan fisik dan psikologi olahraga menjadi pendekatan efektif untuk mengatasi self-insecure, sehingga pemain dapat tampil lebih percaya diri, tangguh, dan optimal.

B. Saran

1. Bagi Pemain Futsal: Pemain futsal disarankan menerapkan strategi adaptif dan memandang kekurangan sebagai bagian dari pembelajaran untuk meningkatkan kepercayaan diri dan performa..
2. Bagi Pelatih: Pelatih diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga pembinaan psikologis pemain melalui lingkungan latihan yang suportif, pemberian motivasi, kesempatan bermain yang

adil, serta penerapan reward and punishment secara proporsional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan karakteristik informan serta menggunakan metode yang beragam guna mengkaji intervensi psikologis dalam mengatasi *Self-insecure* dan meningkatkan performa.
4. Bagi Universitas: Universitas diharapkan memperkuat dukungan kesehatan mental mahasiswa melalui layanan konseling dan pendampingan psikologis, khususnya bagi mahasiswa yang aktif dalam kegiatan olahraga..
5. Bagi Program Studi: Program studi diharapkan dapat mengintegrasikan penguatan kesehatan mental dalam kegiatan akademik dan non-akademik serta mendukung pengembangan minat dan bakat mahasiswa secara seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (2021). Analisis pengetahuan pinjaman online pada masyarakat Surakarta. *Jurnal Ekonomi Syariah Indonesia (JESI)*, 11(2), 108114.
- 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.
- Al-Qur'an. (n.d.). QS. At-Tin [95]: 4.
- Alurmei, W. A., Diana, N. H., Tirta, S. M., Azahra, Y. P., & Nasution, I. F. (2024). Rasa *insecure* pada remaja terhadap hubungan sosialnya. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(1), 278–285.
- Ambarwati. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Al Qalam Media Lestari.
- Armand, B. P., & Faruk, M. (2018). Kajian program pembinaan futsal Bintang Timur Surabaya (BTS) U-20. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- 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.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus lengkap psikologi*. RajaGrafindo Persada.
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2020). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 71, 963–973.

- Cox, R. H. (2018). *Sport psychology: Concepts and applications*. McGraw-Hill.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–238.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Gunarsa, S. D. (2011). *Psikologi olahraga*. BPK Gunung Mulia.
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat kepercayaan diri terhadap keberhasilan kontrol dalam pertandingan futsal. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 33–40.
- 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.
- Herdiansyah, H. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif*. Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2013). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Kartono, K. (2011). *Psikologi umum*. Mandar Maju.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Remaja Rosdakarya.
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2020). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness. *Social Science & Medicine*, 261, 113214.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Mangunhardjana, A. (1997). *Pembinaan: Arti dan metodenya*. Kanisius.

- Mulyasa, E. (2013). *Manajemen pendidikan karakter*. Bumi Aksara.
- Putri, A. R., & Rahmawati, D. (2021). *Insecure* dan kepercayaan diri pada remaja di era media sosial. *Jurnal Psikologi Insight*, 5, 45–55.
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A biopsychosocial model of social media, body image, and disordered eating. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 399–415.
- Rüsch, N., Angermeyer, M. C., & Corrigan, P. W. (2021). Mental illness stigma: Concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European Psychiatry*, 64, 42–50.
- Sari, N. P., & Hidayati, N. (2021). Pengaruh *body image* terhadap rasa percaya diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6, 112–121.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Triyono, D. C., & Masykur, A. M. (2014). Hubungan antara *trust* kelompok dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada tim futsal di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 3(4), 119–130.
- 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.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 345–360.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.