

Dinamika Tekanan Media Sosial, Dukungan Sosial, dan Kepercayaan Diri Atlet Sepak Bola

The Dynamics of Social Media Pressure, Social Support, and Self-Confidence Among Football Athletes

Shilva Putri Pramono*, An Riwi Widyastuti, Brigitan Argasiam

Fakultas Psikologi, Universitas AKI (UNAKI), Indonesia

* shilvaputrip@gmail.com (Primary Contact)

ABSTRACT

Keywords

football players; self-confidence; social media pressure; social support

Article History

Received: 2026-07-18
Accepted: 2026-08-13

This study is motivated by rising psychological pressure on athletes from social media and the importance of social support for self-confidence. It analyzes the effect of social media pressure and social support on the self-confidence of Persipa Pati football players. Using a quantitative explanatory design, data were collected from all 116 players through total sampling with a Likert-scale questionnaire measuring social media pressure, social support, and self-confidence, then analyzed using multiple linear regression. Results show that social media pressure negatively affects self-confidence, while social support has a positive effect; together, both variables significantly influence players' self-confidence. These findings indicate that athletes' self-confidence depends not only on internal factors but also on digital social dynamics and social support received. Managing social media pressure and strengthening social support are therefore essential for improving athletes' psychological condition.

Copyright © 2026, Pramono et al.
Published by MAN 4 Kota Pekanbaru
DOI: [10.56113/takuana.v5i2.656](https://doi.org/10.56113/takuana.v5i2.656)

1. PENDAHULUAN

Performa atlet dalam olahraga modern tidak lagi hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan kompetitif. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting adalah kepercayaan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu (Weinberg & Gould, 2019). Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan atlet untuk mempertahankan fokus, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara efektif selama pertandingan.

Perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan baru bagi atlet, terutama melalui media sosial yang memungkinkan publik memberikan penilaian secara terbuka dan berkelanjutan. Tekanan media sosial muncul sebagai bentuk tekanan psikologis akibat paparan kritik, komentar negatif, tuntutan performa, maupun ekspektasi publik di ruang digital (Kavanagh et al., 2019). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa interaksi digital

yang intens dapat meningkatkan stres psikologis, memicu perbandingan sosial, serta menurunkan persepsi diri individu (Twenge, 2020; Orben, 2020). Dalam konteks atlet, kondisi ini berpotensi memengaruhi keyakinan terhadap kemampuan diri dan stabilitas performa. Di sisi lain, dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi tekanan eksternal. Dukungan dari pelatih, rekan satu tim, keluarga, maupun lingkungan sosial berkontribusi pada stabilitas mental, motivasi, serta penguatan kepercayaan diri (Sarafino & Smith, 2021). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis atlet (Arnold & Fletcher, 2017; Zhou et al., 2021).

Meskipun kajian mengenai kepercayaan diri atlet telah berkembang, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait pengujian tekanan media sosial dan dukungan sosial secara simultan terhadap kepercayaan diri. Sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada faktor internal atau menelaah satu variabel eksternal secara terpisah. Selain itu, studi empiris pada konteks atlet sepak bola profesional di Indonesia masih terbatas, sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika psikologis atlet di era digital. Penelitian ini berupaya menjawab kesenjangan tersebut dengan mengintegrasikan tekanan media sosial dan dukungan sosial dalam satu model analisis. Argumentasi penelitian didasarkan pada asumsi bahwa tekanan media sosial berpotensi menurunkan kepercayaan diri, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat kondisi psikologis atlet. Pendekatan ini menjadi kontribusi ilmiah dalam memperluas kajian psikologi olahraga, khususnya terkait interaksi faktor risiko dan faktor protektif dalam pembentukan kepercayaan diri.

Kebaruan penelitian terletak pada pengujian simultan kedua variabel tersebut dalam konteks atlet sepak bola profesional di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan empiris, tetapi juga menawarkan perspektif baru mengenai pentingnya pengelolaan tekanan digital dan penguatan dukungan sosial dalam pembinaan atlet. Penelitian ini bertujuan menguji peran tekanan media sosial dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri atlet sepak bola, baik secara parsial maupun simultan, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan psikologi olahraga serta implikasi praktis bagi pembinaan atlet di era digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory research* untuk menguji hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengujian kontribusi tekanan media sosial dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri atlet sepak bola. Model penelitian bersifat korelasional-kausal dengan analisis statistik sebagai dasar pengambilan kesimpulan. Variabel penelitian terdiri atas tekanan media sosial dan dukungan sosial sebagai variabel bebas, serta kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Tekanan media sosial dipahami sebagai tekanan psikologis yang muncul akibat evaluasi publik, ekspektasi sosial daring, dan konstruksi identitas digital di ruang media sosial. Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diterima individu dalam bentuk emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi dari lingkungan sosialnya. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan situasi, yang tercermin melalui aspek keyakinan, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas.

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variabel	Dimensi/ Aspek	Indikator	Jumlah Item
Tekanan Media Sosial	Evaluasi publik	Tekanan akibat penilaian atau komentar dari orang lain di media sosial	6
	Ekspektasi sosial daring	Tekanan untuk memenuhi harapan atau standar yang berkembang di media sosial	6
	Konstruksi identitas digital	Tekanan untuk membangun dan mempertahankan citra diri di media sosial	6
Dukungan Sosial	Dukungan emosional	Perhatian, empati, dan kepedulian yang diterima individu	6
	Dukungan penghargaan	Pengakuan, penghargaan, dan dorongan positif dari lingkungan	6
	Dukungan instrumental	Bantuan nyata dalam bentuk materi atau tindakan	6
	Dukungan informasi	Pemberian saran, arahan, dan informasi yang bermanfaat	6
Kepercayaan Diri	Keyakinan	Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi	4
	Optimisme	Keyakinan akan hasil yang positif dalam menghadapi tantangan	4
	Objektivitas	Kemampuan menilai diri dan situasi secara realistis	4
	Tanggung jawab	Kesediaan bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan	4
	Rasionalitas	Kemampuan berpikir logis dalam mengambil keputusan	4

Sumber: Diadaptasi dari Lauster (2017), Kavanagh (2019), dan Sarafino (2021)

Subjek penelitian adalah seluruh pemain sepak bola Persipa Pati yang aktif pada musim kompetisi 2025–2026 sebanyak 116 orang, yang terdiri atas kelompok usia U-15, U-17, U-18, dan tim senior. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden untuk memperoleh representasi yang menyeluruh. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner berbasis skala Likert empat tingkat respons. Skala tekanan media sosial disusun berdasarkan tiga aspek utama, yaitu evaluasi publik, ekspektasi sosial daring, dan konstruksi identitas digital. Skala dukungan sosial mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Sementara itu, skala kepercayaan diri dikembangkan berdasarkan lima aspek, yaitu keyakinan, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas. Sebelum digunakan, seluruh instrumen diuji melalui analisis daya beda item dengan kriteria *corrected item-total correlation* $\geq 0,25$, serta reliabilitas internal menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas minimal 0,60. Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden dengan menjamin kerahasiaan identitas serta partisipasi sukarela. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif, uji asumsi klasik, serta analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh parsial maupun simultan variabel bebas terhadap variabel terikat. Model persamaan regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji parsial, uji simultan, dan koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel dalam menjelaskan variasi kepercayaan diri atlet.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan 116 pemain aktif Persipa Pati yang berasal dari kelompok usia U-15, U-17, U-18, dan tim senior. Seluruh anggota populasi dijadikan responden melalui teknik *total sampling*, sehingga hasil penelitian merepresentasikan kondisi populasi secara menyeluruh. Karakteristik responden disajikan berdasarkan kelompok usia, lama menjadi atlet, posisi bermain, pengalaman bertanding, serta intensitas penggunaan media sosial untuk memberikan gambaran umum mengenai profil responden.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	Jumlah	Persentase
U-15	26	22,4%
U-17	32	27,6%
U-18	30	25,9%
Senior	28	24,1%
Total	116	100%

Distribusi responden berdasarkan kelompok usia menunjukkan komposisi yang relatif seimbang. Kelompok U-17 merupakan kelompok terbanyak, yaitu 32 orang (27,6%), sedangkan kelompok U-15 merupakan yang paling sedikit, yaitu 26 orang (22,4%). Sebaran ini menunjukkan bahwa penelitian melibatkan pemain dari berbagai jenjang pembinaan sehingga dapat menggambarkan kondisi psikologis atlet pada tahap perkembangan yang berbeda.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menjadi Atlet

Lama Menjadi Atlet	Jumlah	Persentase
< 1 tahun	18	15,5%
1–3 tahun	39	33,6%
3–5 tahun	35	30,2%
> 5 tahun	24	20,7%
Total	116	100%

Mayoritas responden telah menjadi atlet selama 1–3 tahun, yaitu sebanyak 39 orang (33,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki pengalaman latihan yang cukup sehingga telah beradaptasi dengan lingkungan pembinaan dan kompetisi.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Posisi Bermain

Posisi Bermain	Jumlah	Persentase
Penjaga Gawang	12	10,3%
Bek	36	31,0%
Gelandang	38	32,8%
Penyerang	30	25,9%
Total	116	100%

Berdasarkan posisi bermain, responden didominasi oleh pemain gelandang sebanyak 38 orang (32,8%) dan bek sebanyak 36 orang (31,0%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa seluruh posisi dalam permainan sepak bola terwakili dalam penelitian ini.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Bertanding

Tingkat Kompetisi	Jumlah	Persentase
Sekolah/Klub	18	15,5%
Kabupaten/Kota	31	26,7%
Provinsi	37	31,9%
Nasional	22	19,0%
Internasional	8	6,9%
Total	116	100%

Sebagian besar responden memiliki pengalaman bertanding pada tingkat provinsi (31,9%), diikuti tingkat kabupaten/kota (26,7%) dan nasional (19,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pemain telah memiliki pengalaman mengikuti kompetisi yang cukup kompetitif.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari

Durasi Penggunaan	Jumlah	Persentase
< 1 jam	15	12,9%
1–3 jam	49	42,2%
3–5 jam	38	32,8%
> 5 jam	14	12,1%
Total	116	100%

Mayoritas responden menggunakan media sosial selama 1–3 jam per hari (42,2%), sedangkan sekitar sepertiga responden menggunakan media sosial selama 3–5 jam per hari (32,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari para atlet.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Akses Media Sosial per Hari

Frekuensi Akses	Jumlah	Persentase
1–3 kali	28	24,1%
4–6 kali	51	44,0%
> 6 kali	37	31,9%
Total	116	100,0%

Berdasarkan frekuensi akses, sebagian besar responden mengakses media sosial sebanyak 4–6 kali per hari (44,0%), sedangkan 31,9% responden mengakses media sosial lebih dari enam kali per hari. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut menunjukkan bahwa responden cukup aktif berinteraksi di media sosial sehingga relevan dengan penelitian mengenai tekanan media sosial, dukungan sosial, dan kepercayaan diri atlet.

3.2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian instrumen dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki kualitas psikometrik yang memadai. Uji validitas dilakukan melalui analisis daya beda dengan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

Tabel 8. Ringkasan Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item Awal	Item Valid	Item Gugur	Cronbach's Alpha	Ket
Kepercayaan Diri	20	19	1	0,763	Reliabel
Tekanan Media Sosial	18	16	2	0,774	Reliabel
Dukungan Sosial	24	19	5	0,787	Reliabel

Berdasarkan hasil pada Tabel 8, seluruh instrumen menunjukkan performa yang baik. Pada skala kepercayaan diri, dari 20 item awal, sebanyak 19 item dinyatakan valid dan 1 item gugur. Nilai reliabilitas sebesar 0,763 menunjukkan konsistensi internal yang baik. Skala tekanan media sosial terdiri atas 18 item, dengan 16 item valid dan 2 item gugur. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,774 mengindikasikan bahwa instrumen mampu mengukur konstruk secara stabil dan konsisten. Sementara itu, skala dukungan sosial memiliki 24 item awal, dengan 19 item valid dan 5 item gugur. Koefisien reliabilitas sebesar 0,787 menempatkan instrumen ini dalam kategori reliabel. Secara keseluruhan, ketiga instrumen layak digunakan dalam penelitian lanjutan karena memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas.

3.3. Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan sebagai prasyarat penggunaan analisis regresi linear berganda. Pengujian mencakup normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Kepercayaan Diri	0,900	Normal
Tekanan Media Sosial	0,786	Normal
Dukungan Sosial	0,186	Normal

Berdasarkan Tabel 9, seluruh variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 10. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Tekanan Media Sosial	0,882	1,134	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,882	1,134	Tidak terjadi multikolinearitas

Nilai *tolerance* > 0,10 dan *VIF* < 10 menunjukkan bahwa antar variabel independen tidak terjadi korelasi tinggi. Dengan demikian, model regresi bebas dari multikolinearitas.'

Tabel 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Tekanan Media Sosial	0,310	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,459	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Nilai signifikansi pada uji Glejser berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model tidak mengalami heteroskedastisitas. Seluruh asumsi klasik terpenuhi, sehingga analisis regresi layak digunakan.

3.4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 12. Hasil Uji F (Simultan)

F Hitung	Sig.	Keterangan
46,970	0,000	Signifikan

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa tekanan media sosial dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan dalam menjelaskan pengaruh tekanan media sosial dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri.

Tabel 13. Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	t Hitung	Sig.	Beta	Arah Pengaruh
Tekanan Media Sosial	-6,397	0,000	-0,509	Negatif
Dukungan Sosial	9,035	0,000	0,663	Positif

Berdasarkan hasil uji parsial, tekanan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan nilai t hitung sebesar -6,397 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Koefisien Beta sebesar -0,473 menunjukkan arah pengaruh negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tekanan media sosial yang dirasakan pemain, semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan nilai t hitung sebesar 9,035 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Koefisien Beta sebesar 0,669 menunjukkan arah pengaruh positif, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pemain, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa tekanan media sosial dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri diterima.

Persamaan Regresi

Berdasarkan nilai *Unstandardized Coefficients* (B), diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = 41,654 - 0,509X_1 + 0,663X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Kepercayaan Diri

X_1 = Tekanan Media Sosial

X_2 = Dukungan Sosial

e = Error

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 41,654 berarti apabila tekanan media sosial dan dukungan sosial bernilai nol, maka kepercayaan diri diperkirakan sebesar 41,654. Koefisien regresi tekanan media sosial sebesar -0,509 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan tekanan media sosial akan menurunkan kepercayaan diri sebesar 0,509 satuan dengan asumsi dukungan sosial konstan. Sementara itu, koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0,663 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial akan meningkatkan kepercayaan diri sebesar 0,663 satuan dengan asumsi tekanan media sosial konstan.

3.5. Koefisien Determinasi

Tabel 14. Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0,674	0,454	0,444	4,872

Nilai *R Square* sebesar 0,454 menunjukkan bahwa tekanan media sosial dan dukungan sosial secara simultan mampu menjelaskan sebesar 45,4% variasi kepercayaan diri atlet. Sementara itu, sebesar 54,6% variasi kepercayaan diri dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Variasi tersebut secara teoritis dapat berkaitan dengan faktor psikologis dan situasional lainnya, seperti *self-efficacy*, pengalaman bertanding, kecemasan kompetitif, motivasi berprestasi, dan gaya kepemimpinan pelatih. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya, sedangkan pengalaman bertanding dapat membentuk kesiapan menghadapi situasi kompetitif. Di sisi lain, kecemasan kompetitif berpotensi menurunkan kepercayaan diri, sementara motivasi berprestasi dan gaya kepemimpinan pelatih dapat mendukung keyakinan atlet dalam menghadapi tuntutan pertandingan. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kepercayaan diri atlet.

Tabel 15. Sumbangan Efektif Variabel

Variabel	Sumbangan Efektif
Tekanan Media Sosial	11,541%
Dukungan Sosial	33,851%
Total	45,392%

Dari hasil tersebut terlihat bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi paling besar dibandingkan tekanan media sosial. Hal ini menegaskan pentingnya lingkungan sosial yang suportif dalam membangun kepercayaan diri atlet.

Kategorisasi Variabel

Berdasarkan hasil kategorisasi, kepercayaan diri dan dukungan sosial berada pada kategori tinggi, sedangkan tekanan media sosial berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan

bahwa pemain memiliki tingkat kepercayaan diri dan dukungan sosial yang relatif baik, meskipun tekanan media sosial masih dirasakan pada tingkat sedang. Untuk mengetahui perbedaan berdasarkan kelompok usia, dilakukan analisis komparatif pada empat kelompok usia, yaitu U-15, U-17, U-18, dan Tim Senior menggunakan One-Way ANOVA.

Tabel 16. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Mean Empiris	Mean Hipotetik	Kategori
Kepercayaan Diri	59,47	50,00	Tinggi
Tekanan Media Sosial	53,77	45,00	Sedang
Dukungan Sosial	74,48	60,00	Tinggi

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok usia pada tekanan media sosial ($F = 0,463$; $p = 0,708$), dukungan sosial ($F = 1,470$; $p = 0,227$), maupun kepercayaan diri ($F = 1,341$; $p = 0,265$). Seluruh nilai $p > 0,05$, sehingga tidak terdapat bukti yang cukup mengenai adanya perbedaan tingkat ketiga variabel tersebut berdasarkan kelompok usia. Secara deskriptif, rata-rata tekanan media sosial tertinggi terdapat pada kelompok U-18 (54,80), sedangkan terendah pada Tim Senior (52,61). Dukungan sosial tertinggi terdapat pada U-17 (76,62) dan terendah pada Tim Senior (71,89). Sementara itu, kepercayaan diri tertinggi terdapat pada U-15 (61,46) dan terendah pada U-18 (57,83). Meskipun terdapat variasi rata-rata antar kelompok, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Tabel 17. Perbandingan Variabel Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	n	Tekanan Media Sosial	Dukungan Sosial	Kepercayaan Diri
U-15	26	53,08	75,73	61,46
U-17	32	54,38	76,62	60,69
U-18	30	54,80	73,53	57,83
Tim Senior	28	52,61	71,89	58,00

3.6. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan media sosial dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri pemain Persipa Pati. Temuan ini dibuktikan melalui nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) pada uji F, yang menandakan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama memiliki kontribusi nyata terhadap pembentukan kepercayaan diri atlet. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,454 menunjukkan bahwa 45,4% variasi kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh tekanan media sosial dan dukungan sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Angka ini mengindikasikan bahwa variabel psikososial memiliki peran penting dalam konteks performa dan kondisi mental atlet.

Secara parsial, tekanan media sosial terbukti berpengaruh negatif signifikan terhadap kepercayaan diri. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan yang dirasakan pemain dari media sosial, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Dalam konteks olahraga, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang evaluasi publik yang dapat memperbesar ekspektasi, kritik, maupun perbandingan sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi persepsi diri atlet, terutama ketika mereka terus-menerus

terpapar komentar negatif atau standar performa yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Helena Appel dkk. (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial dan berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Kavanagh (2019) yang menjelaskan bahwa evaluasi publik dalam ruang digital dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik karena menempatkan tekanan media sosial dalam konteks atlet sepak bola, yang memiliki karakteristik eksposur publik lebih tinggi dibanding populasi umum. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa tekanan digital tidak hanya memengaruhi remaja atau pengguna media sosial biasa, tetapi juga atlet yang berada dalam sorotan publik.

Di sisi lain, dukungan sosial terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri pemain. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, pelatih, dan rekan satu tim memiliki peran strategis dalam meningkatkan keyakinan diri atlet. Dukungan sosial memberikan rasa dihargai, diterima, dan dipahami, sehingga membantu pemain menghadapi tekanan kompetitif maupun sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arnold Fletcher (2017) yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis atlet. Kontribusi dukungan sosial dalam penelitian ini lebih besar dibanding tekanan media sosial, dengan sumbangan efektif sebesar 33,851%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tekanan digital hadir sebagai faktor risiko, keberadaan lingkungan sosial yang suportif mampu berfungsi sebagai faktor protektif. Temuan ini memperkuat konsep *buffering effect*, yaitu kondisi ketika dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis individu. Dalam konteks olahraga, dukungan sosial dapat menjadi landasan pembentukan *self-efficacy* dan kepercayaan diri yang stabil.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil studi ini menunjukkan perbedaan pada dominasi pengaruh variabel. Beberapa penelitian terdahulu lebih menekankan tekanan sosial sebagai determinan utama kondisi psikologis. Namun, pada penelitian ini, dukungan sosial justru menjadi faktor yang paling besar kontribusinya. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa konteks tim olahraga dengan relasi interpersonal yang erat dapat memperkuat fungsi dukungan sosial dibandingkan konteks individu non-atlet. Dengan kata lain, karakteristik lingkungan tim menjadi variabel situasional yang memengaruhi hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi metodologis dengan menguji tekanan media sosial dan dukungan sosial secara simultan terhadap kepercayaan diri. Pendekatan ini menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif dalam psikologi olahraga. Penelitian sebelumnya cenderung menguji variabel-variabel tersebut secara terpisah, sehingga hubungan dinamis antar variabel belum tergambar secara utuh.

Hasil penelitian menegaskan pentingnya pengelolaan psikologis atlet di era digital. Klub dan pelatih perlu memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat, sekaligus memperkuat sistem dukungan internal dalam tim. Upaya ini dapat membantu atlet menjaga kepercayaan diri di tengah tuntutan performa dan tekanan publik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis pada pengembangan psikologi olahraga, tetapi juga menawarkan implikasi praktis bagi pembinaan atlet yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital.

4. KESIMPULAN

Kepercayaan diri atlet sepak bola merupakan konstruksi psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara tekanan eksternal dan dukungan sosial yang diterima individu. Dalam konteks era digital, tekanan media sosial berperan sebagai sumber evaluasi publik yang dapat menurunkan persepsi kompetensi diri apabila tidak diimbangi dengan mekanisme adaptasi yang memadai. Sebaliknya, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat keyakinan diri, menjaga stabilitas emosi, dan meningkatkan kesiapan mental atlet. Sintesis temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara faktor risiko dan faktor protektif menjadi elemen utama dalam pembentukan kepercayaan diri pemain sepak bola. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi olahraga, dengan menegaskan bahwa kepercayaan diri atlet tidak dapat dipahami hanya sebagai aspek personal, melainkan sebagai hasil konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan digital dan relasional.

Berdasarkan hasil penelitian, klub dan manajemen olahraga diharapkan memperkuat dukungan psikologis atlet melalui pendampingan psikologi olahraga secara berkala, program *peer support*, serta komunikasi terbuka antara atlet, pelatih, dan manajemen. Program tersebut dapat dilakukan melalui sesi konseling atau evaluasi psikologis secara rutin untuk membantu atlet mengelola tekanan dan mempertahankan kepercayaan diri. Selain itu, klub dapat menyelenggarakan workshop manajemen media sosial dan literasi digital yang mencakup pengelolaan komentar publik, penyaringan informasi, serta strategi menghadapi tekanan dan evaluasi di media sosial. Pelatih juga dapat mengintegrasikan latihan penguatan kepercayaan diri dan pengelolaan tekanan dalam program pembinaan rutin agar atlet memiliki strategi adaptif dalam menghadapi tuntutan kompetitif. Untuk pengembangan keilmuan, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* serta menambahkan variabel seperti *self-efficacy*, resiliensi, regulasi emosi, atau kecemasan kompetitif. Penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan karakteristik atlet berdasarkan kelompok usia untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor psikologis atlet di era digital.

BIOGRAFI PENULIS

Shilva Putri Pramono merupakan penulis pertama pada artikel ini, dari Fakultas Psikologi, Universitas AKI (UNAKI).

Email: 521220085@student.unaki.ac.id

An Riwi Widyastuti merupakan penulis kedua pada artikel ini, dari Fakultas Psikologi, Universitas AKI (UNAKI).

Email: riwi_widyastuti@yahoo.com

Brigitan Argasiam merupakan penulis ketiga pada artikel ini, dari Fakultas Psikologi, Universitas AKI (UNAKI).

Email: brigitan.argasiam@unaki.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, M., & Syahrastrani, S. (2018). Psychological factors affecting football performance: A confidence perspective. *Journal of Sport Psychology*, 6(2), 45–53.
- Appel, H., Marker, C., & Gnambs, T. (2016). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 1–17.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2017). A research synthesis and taxonomic classification of organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(5), 438–451.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Boardley, I. D., Jackson, B., & Simmons, A. (2021). Confidence, pressure, and performance in elite sport. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 901–910.
- Bola.net. (2023). *Hokky Caraka diserang netizen setelah performa di pertandingan timnas*.
- Brown, K., & Billings, A. C. (2020). Athlete interaction and evaluation on social media: Implications for psychological well-being. *International Journal of Sport Communication*, 13(2), 191–209.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cranmer, G. A., & Brann, M. (2017). Athlete social media use and the impact on athlete-fan relationships. *Communication & Sport*, 5(4), 417–437.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Global overview report*.
- DetikSport. (2023). *Pemain Timnas U-17 mendapat komentar negatif di media sosial setelah Piala Dunia U-17*.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395.
- Feltz, D. L., Hepler, T. J., Roman, N., & Paiement, C. (2022). Coaching efficacy and athlete confidence under competitive pressure. *The Sport Psychologist*, 36(2), 89–101.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2020). *Self-efficacy in sport* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2019). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 37(7), 795–804.
- Jones, G. (2017). Stress, pressure, and performance in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 123–134.
- Kavanagh, E., Jones, I., & Sheppard-Marks, L. (2019). *Athletes, social media, and the management of online identity*. Routledge.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2018). Peran aspek mental dalam prestasi atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 6(2), 45–56.
- Li, C., Wang, C. K. J., & Kee, Y. H. (2025). Competitive pressure and psychological responses in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102460.
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2021). Burnout and engagement in sport: The mediating role of stress appraisal. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101831.
- Martin, J. J., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2023). Confidence, anxiety, and performance in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(1), 1–16.
- Maulana, A. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet sepak bola. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 5(2), 45–54.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2017). The relation of self-efficacy to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294.
- Mugford, A., & Cremades, J. G. (2009). *Sport, exercise, and performance psychology: Theories and applications*. Routledge.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2023). Athletes' perceptions of competitive environments and stress responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 64, 102302.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between digital technology use and adolescent well-being. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
- Pratama, A. R. (2019). Kepercayaan diri dan performa atlet dalam situasi kompetitif. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 110–118.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2017). Stressors, social support, and performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, 35(4), 335–341.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). Wiley.
- Suara.com. (2024). *Marselino Ferdinan mendapat komentar negatif dari netizen usai pertandingan*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2018). Coping, social support, and emotional regulation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 190–201.
- Taylor, J. (2019). Psychological skills training for athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 123–135.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy*. Atria Books.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and adolescent mental health. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.

- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. Singer et al. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 550–565). Wiley.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. In B. W. Brewer (Ed.), *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology* (pp. 43–58). Wiley-Blackwell.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., Hardy, L., & Zourbanos, N. (2024). Confidence under pressure: Cognitive mechanisms in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 1–15.
- Zhou, N., Wang, J., & Zhang, Y. (2021). Perceived social support and athletes' psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 663.