

Efektivitas Intervensi Psikologi Positif “*Flourish Through Futsal*” terhadap Peningkatan *Subjective Well-Being* Pemain Futsal Dewasa Awal

Adel Yani Marliana¹, Dhea Ananda¹, Keysha Naiyna Aliffia¹, Muhammad Daffa Diyaul Haq¹, Muhamad Rafly¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026
Revised 20 June 2026
Accepted 25 June 2026
Available online 08 July 2026

Keywords

positive psychology, subjective well-being, futsal, gratitude journal, intervention.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Early-adult futsal players often face psychological pressure from performance demands, friction with teammates, and disappointment following defeat, which may lower their subjective well-being (SWB). This study aimed to examine the effectiveness of the “*Flourish Through Futsal*” positive psychology intervention program in improving SWB, life satisfaction, and positive affect, and in reducing negative affect, among five early-adult futsal players aged 18–25 years. The program consisted of four 60-minute sessions comprising psychoeducation, a Life Scoreboard activity, gratitude journaling, a character strengths exercise, and a best-possible-self exercise. Data were collected using the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), administered before (pre-test) and after (post-test) the program, and complemented by interviews and observation. Results showed that the mean life-satisfaction score increased from 16.6 to 24.4 and positive affect increased from 16.4 to 25.2, while negative affect decreased from 19.8 to 9.2 across all participants without exception. Qualitative findings further confirmed increased gratitude, self-confidence, and interpersonal closeness among

participants. The structured positive psychology intervention proved effective in improving the short-term SWB of early-adult futsal players, warranting periodic implementation accompanied by long-term evaluation.

ABSTRAK

Pemain futsal dewasa awal kerap menghadapi tekanan psikologis akibat tuntutan performa, gesekan dengan rekan satu tim, dan kekecewaan saat kalah bertanding, yang berpotensi menurunkan subjective well-being (SWB) mereka. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas program intervensi psikologi positif “*Flourish Through Futsal*” dalam meningkatkan SWB, kepuasan hidup, dan afek positif, serta menurunkan afek negatif pada lima pemain futsal dewasa awal berusia 18–25 tahun. Program dirancang dalam empat sesi berdurasi 60 menit yang meliputi psikoedukasi, Life Scoreboard, gratitude journal, character strengths exercise, dan best possible self. Data dikumpulkan menggunakan Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang diberikan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) program, dilengkapi wawancara dan observasi. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata kepuasan hidup dari 16,6 menjadi 24,4 dan afek positif dari 16,4 menjadi 25,2, serta penurunan afek negatif dari 19,8 menjadi 9,2 pada seluruh peserta tanpa kecuali. Temuan kualitatif turut mengonfirmasi tumbuhnya rasa syukur, kepercayaan diri, dan kedekatan interpersonal antarpeserta. Program intervensi psikologi positif berbasis aktivitas terstruktur terbukti efektif meningkatkan SWB pemain futsal dewasa awal dalam jangka pendek, sehingga perlu dilanjutkan dengan pelaksanaan berkala disertai evaluasi jangka panjang.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari luas, khususnya di kalangan dewasa muda, karena selain menyehatkan tubuh juga melatih kerja sama tim, komunikasi, disiplin, dan rasa percaya diri. Di balik manfaat tersebut, pemain futsal juga menghadapi tekanan psikologis yang tidak selalu tampak, seperti tekanan saat bertanding, gesekan antarrekan satu tim, dan kekecewaan ketika mengalami kekalahan. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada

performa di lapangan, tetapi juga pada cara pemain memaknai dan menilai kehidupannya secara keseluruhan.

Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks pada pemain yang berada pada rentang usia 18–25 tahun, yang oleh Arnett (2000) dikategorikan sebagai masa *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran, dan orientasi kuat terhadap pengembangan diri. Pada masa ini, individu dituntut menyeimbangkan latihan rutin dan pencapaian performa olahraga dengan penyelesaian studi atau pekerjaan, pembentukan kemandirian, serta penajakan berbagai peran sosial sekaligus. Beban peran ganda semacam ini berpotensi memengaruhi *subjective well-being* (SWB), yaitu evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri.

SWB didefinisikan oleh Diener (1984) sebagai evaluasi individu terhadap hidupnya, baik dari dimensi kognitif berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*) maupun dimensi afektif berupa afek positif dan afek negatif yang dialami sehari-hari. Ketiga komponen ini bersifat relatif independen, sehingga peningkatan kepuasan hidup tidak selalu diikuti penurunan afek negatif secara otomatis, dan sebaliknya. Diener, Oishi, dan Lucas (2003) menegaskan bahwa kepribadian, kualitas hubungan sosial, pencapaian tujuan hidup, budaya, dan kemampuan beradaptasi turut memengaruhi tingkat SWB seseorang, sehingga intervensi yang menyasar salah satu atau beberapa faktor tersebut berpotensi meningkatkan SWB secara keseluruhan.

Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) memperkenalkan psikologi positif sebagai bidang yang berfokus mengembangkan pengalaman subjektif yang positif, sifat-sifat baik individu, serta institusi dan lingkungan yang mendukung kehidupan bermakna, sebagai pelengkap dari pendekatan psikologi klinis tradisional yang selama ini lebih berorientasi pada perbaikan gangguan. Efektivitas pendekatan ini telah didukung oleh bukti empiris berskala luas. Sin dan Lyubomirsky (2009), melalui meta-analisis terhadap 51 studi intervensi psikologi positif dengan 4.266 partisipan, menemukan bahwa intervensi tersebut secara signifikan meningkatkan kesejahteraan ($\text{mean } r = 0,29$) dan menurunkan gejala depresif ($\text{mean } r = 0,31$). Temuan ini diperkuat oleh meta-analisis Bolier dkk. (2013) terhadap 39 penelitian eksperimen acak terkontrol, yang melaporkan ukuran efek kecil hingga sedang pada peningkatan *subjective well-being* ($d = 0,34$) dan kesejahteraan psikologis ($d = 0,20$).

Pada konteks olahraga, tekanan psikologis yang dialami atlet, termasuk kecemasan bertanding, tekanan performa, dan konflik interpersonal dalam tim, telah menjadi perhatian serius dalam psikologi olahraga, sebagaimana ditegaskan dalam pernyataan konsensus International Olympic Committee mengenai kesehatan mental atlet (Reardon dkk., 2019). Meskipun pernyataan tersebut berfokus pada atlet elite, tekanan serupa turut dilaporkan pada atlet non-elite, termasuk pemain futsal komunitas atau kampus, yang sama-sama harus menyeimbangkan tuntutan latihan dengan peran kehidupan lain. Dukungan psikologis yang tepat pada populasi ini relevan, sebagaimana ditunjukkan oleh Reiner, Smith, dan Davis (2021) pada atlet perguruan tinggi bahwa mereka yang aktif berolahraga cenderung memiliki SWB yang lebih baik, terutama ketika disertai dukungan psikologis yang memadai.

Sejumlah teknik intervensi psikologi positif telah teruji secara empiris pada berbagai populasi dan menjadi dasar rancangan program pada penelitian ini. *Gratitude journal* terbukti meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup melalui kebiasaan mensyukuri hal-hal baik dalam keseharian, sebagaimana ditemukan Emmons dan McCullough (2003) pada tiga studi eksperimental yang membandingkan kondisi pencatatan berkah, keluhan, dan kondisi netral. *Character strengths exercise* membantu individu mengenali dan memanfaatkan kekuatan karakternya sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan, sebagaimana dijelaskan Peterson dan Seligman (2004) dalam klasifikasi kekuatan karakter dan kebajikan

manusia. Best possible self, yaitu teknik visualisasi diri ideal di masa depan, terbukti meningkatkan dan menjaga emosi positif dalam rentang waktu tertentu, sebagaimana ditemukan Sheldon dan Lyubomirsky (2006) pada mahasiswa yang melakukan latihan tersebut secara rutin selama empat minggu.

Meskipun ketiga teknik tersebut masing-masing telah teruji secara terpisah, penerapannya secara terintegrasi dalam satu program terstruktur, dan secara khusus pada pemain futsal dewasa awal non-elite di Indonesia, masih jarang dikaji dalam literatur psikologi positif maupun psikologi olahraga. Sebagian besar penelitian intervensi psikologi positif juga masih terpusat pada populasi umum atau mahasiswa, sementara penerapannya pada komunitas olahraga tertentu dengan dinamika psikologis khas, seperti tekanan kompetitif dan relasi tim, relatif terbatas. Kesenjangan inilah yang menjadi landasan penelitian ini.

Kebaruhan artikel ini terletak pada perancangan dan evaluasi program intervensi psikologi positif bernama "Flourish Through Futsal", yang mengintegrasikan aktivitas Life Scoreboard, gratitude journal, character strengths exercise, dan best possible self dalam satu rangkaian empat sesi yang dirancang khusus untuk konteks dan dinamika psikologis pemain futsal dewasa awal. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah sejauh mana program intervensi psikologi positif "Flourish Through Futsal" efektif meningkatkan subjective well-being pemain futsal dewasa awal.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan subjective well-being peserta; (2) meningkatkan kepuasan hidup (life satisfaction) peserta; (3) meningkatkan afek positif (positive affect) peserta; (4) menurunkan afek negatif (negative affect) peserta; (5) membantu peserta mengenali kekuatan diri; dan (6) meningkatkan hubungan interpersonal antarpeserta. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya literatur mengenai penerapan intervensi psikologi positif terintegrasi pada populasi atlet non-elite. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pelatih, pembina komunitas olahraga, maupun psikolog olahraga dalam merancang program dukungan psikologis bagi pemain futsal dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen one-group pretest-posttest design, yaitu pengukuran kondisi psikologis peserta dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian intervensi tanpa kelompok kontrol pembanding. Desain ini dipilih mengingat sifat penelitian yang berupa program intervensi terapan pada kelompok kecil yang sudah terbentuk secara alami (pemain dalam satu tim futsal), sehingga pembentukan kelompok kontrol acak tidak memungkinkan dilakukan. Konsekuensi metodologis dari pilihan desain ini, yaitu keterbatasan dalam mengontrol variabel luar (extraneous variables), didiskusikan lebih lanjut pada bagian keterbatasan penelitian.

Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah lima pemain futsal dewasa awal berusia 18–25 tahun yang tergabung dalam satu tim yang sama. [Perlu dilengkapi penulis: teknik dan kriteria pemilihan partisipan, karakteristik demografis tambahan seperti jenis kelamin dan lama bermain futsal]. Identitas peserta dalam artikel ini disamarkan menggunakan inisial (D.A, R.N, R.I, A.S, dan M.R) untuk menjaga kerahasiaan data pribadi peserta.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel utama dalam penelitian ini adalah subjective well-being, yang secara operasional diukur melalui dua dimensi, yaitu kepuasan hidup dan afek (positif dan negatif). Kepuasan hidup

diukur menggunakan Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), terdiri atas lima pernyataan dengan skala Likert tujuh poin yang mengukur evaluasi kognitif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Afek positif dan afek negatif diukur menggunakan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang dikembangkan oleh Diener dkk. (2010), yang terdiri atas dua belas item, yaitu enam item untuk mengukur afek positif (SPANE-P) dan enam item untuk mengukur afek negatif (SPANE-N) yang dialami peserta dalam kurun waktu tertentu.

Kedua alat ukur tersebut diberikan sebagai pre-test sebelum program dimulai dan sebagai post-test setelah keseluruhan sesi selesai. Data kuantitatif dari kedua skala tersebut dilengkapi dengan wawancara singkat dan observasi pada tahap pre-test, serta wawancara penutup pada tahap post-test, untuk menangkap gambaran kualitatif mengenai kondisi psikologis peserta yang tidak selalu tertangkap melalui skor numerik.

Kedua instrumen ini dipilih karena telah memiliki bukti psikometrik yang memadai pada penelitian-penelitian sebelumnya. SWLS dilaporkan memiliki koefisien reliabilitas internal (Cronbach's alpha) sebesar 0,87 dan koefisien stabilitas tes-retes dua bulan sebesar 0,82 (Diener dkk., 1985). SPANE dilaporkan memiliki reliabilitas internal sebesar 0,87 untuk subskala afek positif (SPANE-P) dan 0,81 untuk subskala afek negatif (SPANE-N), serta korelasi negatif yang konsisten antara kedua subskala tersebut (Diener dkk., 2010). Bukti psikometrik ini mendukung kelayakan penggunaan kedua instrumen dalam mengukur perubahan SWB peserta sebelum dan sesudah program, meskipun jumlah partisipan yang terbatas dalam penelitian ini tidak memungkinkan pengujian ulang properti psikometrik pada sampel penelitian.

Prosedur Pelaksanaan

Program intervensi psikologi positif "Flourish Through Futsal" dilaksanakan dalam empat sesi berdurasi 60 menit, dengan rancangan aktivitas pada tiap sesi mengacu pada landasan teoretis yang berbeda, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Sesi pertama, "Kick-Off: My Life, My Game", diawali dengan pre-test SWLS dan SPANE, dilanjutkan ice breaking pengenalan "Kenalan Lewat Posisi Futsal", psikoedukasi singkat mengenai SWB, dan pengisian Life Scoreboard yang meminta peserta menilai enam aspek kehidupannya (pendidikan/karier, keluarga, pertemanan, futsal, kesehatan, dan pengembangan diri) dengan skor 1–10. Sesi ditutup dengan diskusi kelompok mengenai aspek yang paling memuaskan dan target yang ingin ditingkatkan selama program berlangsung.

Sesi kedua, "Winning Moments", berfokus pada latihan gratitude journal. Sesi diawali dengan game "Highlight of The Week", tempat peserta menceritakan momen terbaik yang dialami dalam seminggu terakhir, dilanjutkan aktivitas "Victory Wall", tempat peserta menuliskan tiga hal baik yang terjadi beserta perasaannya dan menempelkannya bersama pada kertas karton. Sesi ditutup dengan "Gratitude Pass", tempat peserta saling menuliskan dan bertukar apresiasi dengan rekan sekelompoknya.

Sesi ketiga, "Bounce Back Stronger", menekankan identifikasi kekuatan karakter dan umpan balik positif. Sesi dimulai dengan ice breaking "Kartu Situasi Sulit", tempat peserta menceritakan perasaannya menghadapi situasi seperti kekalahan bertanding atau konflik dengan rekan satu tim, dilanjutkan aktivitas "Red Card to Green Card", tempat peserta menuliskan pikiran negatif yang muncul kemudian bersama kelompok mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif. Sesi ditutup dengan diskusi strategi menghadapi tekanan dan stres.

Sesi keempat, "Flourish Championship", berisi aktivitas best possible self, penyusunan rencana pengembangan diri, dan post-test. Sesi diawali dengan "Best Player Award", tempat peserta saling menuliskan kekuatan diri yang dikenali pada rekannya, dilanjutkan "My Flourish Plan", tempat peserta menyusun target hidup tiga bulan ke depan beserta cara menjaga emosi

positif dan strategi menghadapi stres. Setelah itu, peserta mengisi post-test SWLS dan SPANE, dan sesi ditutup dengan refleksi diri, pemberian apresiasi, dan dokumentasi bersama.

Teknik Analisis Data

Mengingat jumlah partisipan yang terbatas ($n = 5$), teknik analisis data yang digunakan bersifat deskriptif komparatif, yaitu membandingkan skor rata-rata dan skor individual pre-test dan post-test pada masing-masing variabel, tanpa menggunakan uji statistik inferensial. Pemilihan pendekatan ini konsisten dengan karakteristik penelitian intervensi pada kelompok kecil, tempat generalisasi statistik bukan menjadi tujuan utama, melainkan pemahaman mendalam mengenai perubahan pada tiap individu. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis secara deskriptif-tematik untuk memperkuat dan memperkaya interpretasi terhadap perubahan skor kuantitatif yang diperoleh.

HASIL

Kondisi Awal Peserta (Pre-Test)

Sebelum program dimulai, tim melakukan asesmen awal untuk memetakan kondisi psikologis kelima peserta menggunakan SWLS dan SPANE, dilengkapi wawancara singkat dan observasi. Hasil pre-test menunjukkan variasi kondisi awal antarpeserta, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Pre-Test SWLS dan SPANE Peserta

Nama	SWLS (Kepuasan Hidup)	SPANE-P (Afek Positif)	SPANE-N (Afek Negatif)
D.A	16	16	22
R.N	12	12	23
R.I	21	18	18
A.S	15	15	21
M.R	19	21	15
Rata-rata	16,6	16,4	19,8

(Sumber: data penelitian)

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa R.N berada pada kondisi paling rentan, dengan skor kepuasan hidup terendah (12) dan afek negatif tertinggi (23) di antara seluruh peserta. Sementara itu, R.I dan M.R berada pada posisi relatif lebih baik, meskipun afek negatif keduanya masih tergolong tinggi. Secara keseluruhan, rata-rata skor kepuasan hidup dan afek positif peserta berada pada kategori sedang, sedangkan rata-rata afek negatif justru cenderung tinggi dan mendekati, bahkan pada beberapa peserta melampaui, skor afek positifnya sendiri.

Temuan wawancara awal memperkuat gambaran angka tersebut. Sebagian peserta melaporkan mudah terbawa suasana hati ketika timnya kalah bertanding, hingga terbawa pikiran selama beberapa hari setelahnya. Sebagian peserta lain mengaku sering merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya sendiri, terutama ketika membandingkan diri dengan pemain lain yang dianggap lebih menonjol. Beberapa peserta turut menyebutkan bahwa mereka jarang meluangkan waktu untuk memikirkan hal-hal baik yang telah dicapai, dan lebih sering terpaku pada kekurangan atau kesalahan yang dibuat saat bermain. Pola ini menjadi salah satu dasar pertimbangan tim dalam merancang aktivitas program, khususnya yang menasar kebiasaan bersyukur dan pengenalan kekuatan diri.

Pelaksanaan Program

Program intervensi dilaksanakan mengikuti rangkaian empat sesi sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rangkaian Sesi Program Intervensi Flourish Through Futsal

Sesi	Tema Sesi	Aktivitas Utama	Landasan Teoretis
1	Kick-Off: My Life, My Game	Pre-test SWLS & SPANE, psikoedukasi SWB, Life Scoreboard	Diener (1984)
2	Winning Moments	Highlight of The Week, Victory Wall, Gratitude Pass	Emmons & McCullough (2003)
3	Bounce Back Stronger	Kartu Situasi Sulit, Red Card to Green Card	Peterson & Seligman (2004)
4	Flourish Championship	Best Player Award, My Flourish Plan, post-test SWLS & SPANE	Sheldon & Lyubomirsky (2006)

(Sumber: rancangan program penelitian)

Selama pelaksanaan, peserta secara umum menunjukkan keterlibatan aktif pada setiap aktivitas, meskipun tim menjumpai sejumlah hambatan teknis yang diuraikan lebih lanjut pada bagian keterbatasan penelitian. Pada sesi awal, pengisian Life Scoreboard membantu peserta memetakan aspek kehidupan yang dirasa kurang memuaskan, yang kemudian menjadi acuan target pengembangan diri pada sesi-sesi berikutnya. Pada sesi kedua dan ketiga, peserta secara bertahap menunjukkan keterbukaan yang lebih besar dalam menceritakan pengalaman emosional yang sebelumnya jarang diungkapkan, sejalan dengan tujuan program untuk membangun kebiasaan bersyukur dan pengenalan kekuatan diri.

Hasil Post-Test dan Perbandingan Skor

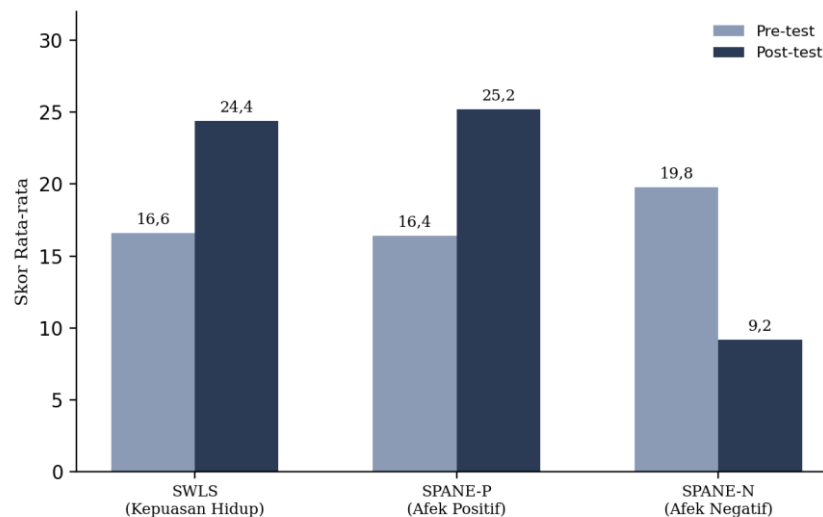
Setelah keempat sesi program dilaksanakan, seluruh peserta kembali mengisi SWLS dan SPANE sebagai post-test. Perbandingan skor pre-test dan post-test tiap peserta disajikan pada Tabel 3, sedangkan perbandingan skor rata-rata disajikan secara visual pada Gambar 1.

Tabel 3. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test SWLS dan SPANE

Nama	SWLS Pre → Post	SPANE-P Pre → Post	SPANE-N Pre → Post
D.A	16 → 24 (+8)	16 → 24 (+8)	22 → 8 (-14)
R.N	12 → 19 (+7)	12 → 18 (+6)	23 → 14 (-9)
R.I	21 → 29 (+8)	18 → 30 (+12)	18 → 6 (-12)
A.S	15 → 22 (+7)	15 → 24 (+9)	21 → 12 (-9)
M.R	19 → 28 (+9)	21 → 30 (+9)	15 → 6 (-9)
Rata-rata	16,6 → 24,4	16,4 → 25,2	19,8 → 9,2

(Sumber: data penelitian)

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor kepuasan hidup dan afek positif, serta penurunan skor afek negatif, tanpa terkecuali. Peningkatan paling menonjol terlihat pada R.I, yang skor afek positifnya meningkat dari 18 menjadi 30, disertai penurunan afek negatif yang cukup besar, dari 18 menjadi 6. Sementara itu, R.N yang pada awal program berada pada kondisi paling rentan tetap menunjukkan perbaikan yang berarti, meskipun besaran peningkatannya relatif lebih kecil dibanding peserta lain.



Gambar 1. Perbandingan Skor Rata-rata Pre-Test dan Post-Test SWLS dan SPANE

Gambar 1 memperlihatkan pola peningkatan yang konsisten pada dimensi kognitif (kepuasan hidup) maupun afektif (afek positif dan afek negatif) subjective well-being peserta. Rata-rata keseluruhan skor kepuasan hidup meningkat dari 16,6 menjadi 24,4, afek positif meningkat dari 16,4 menjadi 25,2, dan afek negatif menurun dari 19,8 menjadi 9,2. Pola peningkatan yang seragam pada seluruh peserta, tanpa satu pun yang mengalami penurunan skor, menunjukkan konsistensi arah perubahan meskipun besarnya bervariasi antarindividu.

Untuk melihat besaran perubahan secara proporsional, skor pre-test dan post-test tiap peserta juga dihitung dalam bentuk persentase perubahan (gain score), sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Persentase Perubahan Skor Individual (Gain Score) SWLS dan SPANE

Nama	Δ SWLS (%)	Δ SPANE-P (%)	Δ SPANE-N (%)
D.A	+50,0%	+50,0%	-63,6%
R.N	+58,3%	+50,0%	-39,1%
R.I	+38,1%	+66,7%	-66,7%
A.S	+46,7%	+60,0%	-42,9%
M.R	+47,4%	+42,9%	-60,0%

(Sumber: hasil perhitungan berdasarkan data Tabel 3)

Tabel 4 menunjukkan bahwa secara proporsional, R.I mengalami peningkatan afek positif terbesar (66,7%) sekaligus penurunan afek negatif terbesar (66,7%) di antara seluruh peserta, sementara R.N yang kondisi awalnya paling rentan justru mencatat persentase peningkatan kepuasan hidup tertinggi (58,3%), meskipun secara skor absolut peningkatannya lebih kecil dibanding peserta lain. Temuan ini menunjukkan bahwa penilaian efektivitas intervensi perlu mempertimbangkan baik perubahan skor absolut maupun perubahan proporsional, karena keduanya dapat memberikan gambaran yang saling melengkapi mengenai dinamika perubahan pada tiap individu.

Temuan kualitatif dari wawancara penutup sejalan dengan data kuantitatif tersebut. Peserta melaporkan tumbuhnya rasa syukur yang lebih mereka sadari, meningkatnya kepercayaan diri setelah mengenali kekuatan pribadi masing-masing melalui character strengths exercise, serta hubungan yang terasa lebih hangat dengan rekan satu tim setelah sesi berbagi cerita dan saling

memberi apresiasi. Beberapa peserta bahkan mulai terbiasa mencatat hal-hal baik dalam kesehariannya, meskipun belum dilakukan secara rutin.

Kendala Pelaksanaan Program

Selama empat sesi berlangsung, tim menjumpai beberapa hambatan yang memengaruhi jalannya program. Kehadiran peserta belum sepenuhnya maksimal pada beberapa sesi karena jadwal latihan dan pertandingan futsal kerap bentrok dengan waktu yang telah disepakati bersama, sehingga tim beberapa kali perlu menyesuaikan ulang jadwal. Durasi 60 menit per sesi, meskipun sudah dirancang seefisien mungkin, pada praktiknya terasa cukup padat, terutama pada sesi yang memuat banyak aktivitas sekaligus, sehingga waktu diskusi kelompok kadang perlu dipersingkat. Tim juga menyadari bahwa tidak semua peserta merasa nyaman terbuka mengenai emosi negatif yang dialami, khususnya pada sesi-sesi awal, sehingga fasilitator perlu memberikan pendampingan yang lebih personal.

PEMBAHASAN

Temuan di atas menunjukkan bahwa program intervensi psikologi positif “Flourish Through Futsal” efektif meningkatkan subjective well-being pemain futsal dewasa awal, sekaligus menjawab rumusan masalah penelitian ini. Peningkatan konsisten pada dimensi kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (afek positif dan afek negatif) pada seluruh peserta mengonfirmasi konsep SWB yang dikemukakan Diener (1984), bahwa evaluasi individu terhadap hidupnya bersifat multidimensi dan dapat berubah melalui intervensi terarah. Besaran perubahan yang diperoleh dalam penelitian ini turut sejalan dengan bukti efektivitas intervensi psikologi positif secara umum, sebagaimana dilaporkan dalam meta-analisis Sin dan Lyubomirsky (2009) dan Bolier dkk. (2013), meskipun perbandingan langsung besaran efek tidak dapat dilakukan mengingat penelitian ini menggunakan desain deskriptif komparatif tanpa kelompok kontrol.

Hasil ini juga sejalan dengan temuan Reiner dkk. (2021) bahwa atlet yang aktif berolahraga sekaligus memperoleh dukungan psikologis yang tepat cenderung memiliki SWB yang lebih baik, sehingga memperkuat relevansi pendekatan psikologi positif bagi populasi atlet non-elite seperti pemain futsal dewasa awal. Dalam kerangka emerging adulthood (Arnett, 2000), peningkatan SWB peserta dapat dimaknai sebagai bentuk penguatan sumber daya psikologis untuk menghadapi ketidakstabilan peran yang khas pada tahap perkembangan ini, tempat individu masih mencari keseimbangan antara peran sebagai atlet, mahasiswa atau pekerja, dan individu yang sedang membangun kemandirian.

Peningkatan afek positif dan kepuasan hidup peserta dapat ditelusuri pada mekanisme masing-masing aktivitas dalam program. Aktivitas gratitude journal pada sesi “Winning Moments” sejalan dengan temuan Emmons dan McCullough (2003) bahwa kebiasaan mensyukuri hal-hal baik dalam keseharian meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup, sebagaimana tercermin dari laporan peserta yang mulai menyadari dan mencatat hal-hal baik dalam hidupnya. Aktivitas character strengths exercise pada sesi “Bounce Back Stronger” relevan dengan pandangan Peterson dan Seligman (2004) bahwa pengenalan kekuatan karakter menjadi sumber daya psikologis untuk menghadapi tekanan, yang tampak dari meningkatnya kepercayaan diri peserta setelah sesi tersebut. Sementara itu, aktivitas best possible self pada sesi “Flourish Championship” mendukung temuan Sheldon dan Lyubomirsky (2006) bahwa visualisasi diri ideal di masa depan meningkatkan dan menjaga emosi positif, yang tercermin dari antusiasme peserta dalam menyusun rencana pengembangan diri.

Peningkatan hubungan interpersonal antarpeserta, yang tercermin dari kedekatan yang terasa lebih hangat setelah sesi berbagi cerita dan saling memberi apresiasi, juga relevan dengan pandangan Diener dkk. (2003) bahwa kualitas hubungan sosial merupakan salah satu faktor

penting yang memengaruhi SWB. Aktivitas kelompok seperti Gratitude Pass dan Best Player Award tidak hanya menasar afek individu, tetapi juga memperkuat rasa keterhubungan antarpeserta, yang pada gilirannya turut mendukung peningkatan kepuasan hidup secara keseluruhan. Dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung kolektivistik, penguatan hubungan interpersonal semacam ini berpotensi memberi kontribusi yang relatif besar terhadap SWB, mengingat Diener dkk. (2003) juga menekankan peran budaya sebagai salah satu faktor yang membentuk cara individu mengevaluasi hidupnya, termasuk sejauh mana hubungan dengan kelompok menjadi sumber makna dan dukungan emosional.

Perbedaan besaran peningkatan antarpeserta, khususnya pada R.N yang peningkatan skor absolutnya relatif lebih kecil dibanding peserta lain, dapat dipahami mengingat kondisi awal R.N memang paling tertekan di antara seluruh peserta. Menariknya, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4, persentase peningkatan kepuasan hidup R.N justru tertinggi di antara seluruh peserta, yang mengindikasikan bahwa peserta dengan kondisi awal paling rentan tetap dapat memperoleh manfaat proporsional yang besar dari program, meskipun jarak menuju skor optimal secara absolut masih lebih jauh. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi psikologi positif turut dipengaruhi oleh tingkat keparahan kondisi psikologis awal individu, sehingga durasi atau intensitas intervensi yang seragam tidak selalu menghasilkan besaran perubahan absolut yang sama pada setiap peserta. Temuan ini sejalan dengan catatan Sin dan Lyubomirsky (2009) bahwa efektivitas intervensi psikologi positif dipengaruhi oleh sejumlah faktor moderator, termasuk kondisi awal dan tingkat motivasi partisipan.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, temuan ini memperkaya pemahaman mengenai penerapan konsep SWB (Diener, 1984) dan psikologi positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) pada konteks olahraga non-elite, sekaligus memberikan bukti awal bahwa integrasi beberapa teknik intervensi psikologi positif, alih-alih penerapan satu teknik tunggal, dapat menghasilkan perubahan yang konsisten pada berbagai dimensi SWB secara bersamaan. Temuan ini juga memperluas cakupan populasi pada literatur intervensi psikologi positif, yang selama ini didominasi oleh penelitian pada populasi umum, mahasiswa, atau pasien klinis, sebagaimana tercermin dalam meta-analisis Sin dan Lyubomirsky (2009) serta Bolier dkk. (2013).

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pelatih maupun pembina komunitas futsal dapat mempertimbangkan integrasi aktivitas psikologi positif sederhana, seperti pencatatan hal-hal baik, sesi apresiasi antarpemain, atau diskusi kekuatan karakter, ke dalam agenda latihan rutin sebagai bentuk dukungan psikologis yang terjangkau dan tidak memerlukan keahlian klinis khusus. Pendekatan semacam ini berpotensi menjadi pelengkap program pembinaan fisik dan teknik yang selama ini menjadi fokus utama pembinaan atlet non-elite, sekaligus menjadi langkah awal mitigasi terhadap tekanan psikologis yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam konteks olahraga komunitas atau kampus, sebagaimana ditekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental atlet secara umum (Reardon dkk., 2019). Bagi psikolog atau konselor olahraga, program semacam ini juga dapat menjadi kerangka acuan awal yang selanjutnya disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik kelompok atlet lain di luar futsal.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menafsirkan temuan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas ($n = 5$) dan ketiadaan kelompok kontrol menyebabkan hasil tidak dapat digeneralisasi secara luas maupun dipastikan bebas dari pengaruh faktor luar program, seperti hasil pertandingan atau peristiwa kehidupan lain yang terjadi bersamaan dengan pelaksanaan program. Kedua, penggunaan desain one-group pretest-posttest tanpa randomisasi membuka kemungkinan pengaruh faktor pematangan (maturation)

atau efek pengulangan pengukuran (testing effect) terhadap perubahan skor yang teramati. Ketiga, pengukuran bersifat self-report sehingga tidak lepas dari kemungkinan bias sosial, misalnya kecenderungan peserta melaporkan kondisi yang lebih positif karena kedekatan dengan fasilitator. Keempat, pelaksanaan program menghadapi kendala teknis berupa jadwal yang kerap bentrok dan durasi sesi yang terbatas, yang berpotensi mengurangi kedalaman proses pada sejumlah aktivitas. Kelima, perubahan yang tercatat masih bersifat jangka pendek sehingga belum dapat memastikan daya tahan dampak intervensi dalam jangka panjang.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan jumlah partisipan yang lebih besar untuk memperkuat validitas internal dan eksternal temuan, serta mempertimbangkan pengukuran tindak lanjut (follow-up) beberapa minggu atau bulan setelah program berakhir guna menguji daya tahan dampak intervensi. Perluasan populasi penelitian ke cabang olahraga lain, maupun ke pemain futsal dengan tingkat kompetisi yang berbeda, juga dapat memperkaya pemahaman mengenai generalisabilitas program intervensi psikologi positif berbasis olahraga.

SIMPULAN

Program intervensi psikologi positif "Flourish Through Futsal" terbukti efektif meningkatkan subjective well-being pemain futsal dewasa awal, yang tergambar dari peningkatan skor kepuasan hidup dan afek positif serta penurunan afek negatif pada seluruh peserta tanpa kecuali, dan didukung oleh perubahan kualitatif berupa tumbuhnya rasa syukur, kepercayaan diri, serta kedekatan interpersonal antarpeserta. Temuan ini menjawab tujuan penelitian sekaligus menunjukkan bahwa integrasi aktivitas Life Scoreboard, gratitude journal, character strengths exercise, dan best possible self dalam satu program terstruktur dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk mendukung kesejahteraan psikologis atlet non-elite, khususnya pada masa emerging adulthood yang menuntut keseimbangan berbagai peran kehidupan.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyediaan bukti awal mengenai efektivitas program intervensi psikologi positif yang diintegrasikan secara khusus untuk konteks dan dinamika psikologis pemain futsal dewasa awal, yang selama ini belum banyak dikaji dalam literatur psikologi positif maupun psikologi olahraga di Indonesia. Meskipun demikian, mengingat perubahan yang tercatat masih bersifat jangka pendek dan diperoleh dari sampel yang terbatas, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati.

Penelitian dan program lanjutan disarankan dilaksanakan secara berkala, tidak berhenti pada empat sesi, disertai sesi tindak lanjut (follow-up) beberapa minggu atau bulan setelah program utama berakhir. Evaluasi jangka panjang, misalnya melalui pengisian ulang SWLS dan SPANE beberapa bulan setelah program selesai, serta penggunaan desain penelitian dengan kelompok kontrol dan jumlah partisipan yang lebih besar, perlu dipertimbangkan agar dapat diperoleh gambaran yang lebih utuh dan valid mengenai efektivitas serta daya tahan manfaat program bagi pemain futsal dewasa awal.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, Article 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. (DOI tidak tersedia; artikel diterbitkan sebelum penetapan sistem DOI)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu, L. J., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reiner, S. L., Smith, G. H., & Davis, R. B. (2021). Exercise participation and subjective well-being of collegiate athletes during COVID-19 pandemic. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(3), 1–12. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.173.16>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>