



## Tingkat Kesenian (*Loneliness*) dan Komitmen (*Commitment*) Berlatih pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak

Raihan Rifai<sup>1\*</sup>, Muhammad Habibie<sup>2</sup>, Ari Tri Fitrianto<sup>3</sup>, Hegen Dadang Prayoga<sup>4</sup>

<sup>1234</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Jalan Adhyaksa No. 2, Kota Banjarmasin, Kalimantan, Indonesia.

Email Korespondensi: [raihaannrn@gmail.com](mailto:raihaannrn@gmail.com)

### Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah penting dalam pengembangan minat, bakat, keterampilan sosial, dan pembentukan karakter siswa. Namun, keterlibatan dalam ekstrakurikuler tidak selalu menjamin terpenuhinya kebutuhan sosial individu, sehingga sebagian siswa masih dapat mengalami kesepian (*loneliness*) yang berpotensi memengaruhi komitmen berlatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesepian (*loneliness*) dan komitmen (*commitment*) berlatih pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Alalak. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian berjumlah 33 anggota ekstrakurikuler futsal dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan angket, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* berada pada kategori sedang dan tinggi dengan persentase 27,27%, sedangkan komitmen berlatih berada pada kategori sedang dengan persentase 33,33%.

**Kata kunci:** Kesenian, komitmen berlatih, ekstrakurikuler futsal

## *The Level of Loneliness and Training Commitment among Futsal Extracurricular Members at SMPN 6 Alalak*

### Abstract

Sports extracurricular activities serve as an important medium for developing students' interests, talents, social skills, and character building. However, participation in extracurricular activities does not always guarantee the fulfillment of individuals' social needs, so some students may still experience loneliness, which can potentially affect their training commitment. This study aimed to determine the level of loneliness and training commitment among futsal extracurricular members at SMPN 6 Alalak. This study employed a quantitative descriptive method with a survey approach. The population consisted of 33 futsal extracurricular members using a total sampling technique. Data were collected using questionnaires, while data were analyzed using descriptive percentage statistics. The results showed that the level of loneliness was in the moderate and high categories with a percentage of 27.27%, while training commitment was in the moderate category with a percentage of 33.33%.

**Keywords:** Loneliness, training commitment, futsal extracurricular

**How to Cite:** Rifai, R., Habibie, M. ., Fitrianto, A. T. ., & Prayoga, H. D. . (2026). Tingkat Kesenian (*Loneliness*) dan Komitmen (*Commitment*) Berlatih pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak. *Empiricism Journal*, 7(3), 2950-2961. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6752>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6752>

Copyright© 2026, Rifai et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah merupakan sarana peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ada di dalam dirinya agar dapat menyalurkannya pada bidang yang tepat dan juga diberikan pembinaan yang sesuai oleh guru yang bertanggung jawab (Wintara, 2017). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik tidak hanya memperoleh pengalaman belajar tambahan di luar jam pelajaran, tetapi juga mengasah kemampuan sosial, kedisiplinan, serta keterampilan khusus yang menunjang pembentukan karakter.

Dikatakan juga oleh (Sembiring & Sembiring, 2025) "*the results of the t-test showed a significant difference between the social skills of students who participated in sports activities and those who did not. Sports activities have been proven to increase student empathy, communication, cooperation, and a sense of responsibility. This study recommends schools to further develop sports extracurricular activities as a means of character education*", pernyataan ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga secara signifikan

meningkatkan empati, komunikasi, kolaborasi, serta rasa tanggung jawab siswa. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa olahraga bukan hanya sarana pengembangan fisik, tetapi juga memiliki peran strategis dalam pembentukan kepribadian dan pengembangan soft skills yang dibutuhkan anak untuk menghadapi tantangan sosial di masa depan.

Namun manfaat sosial dari keterlibatan ekstrakurikuler tidak selalu dirasakan secara merata oleh setiap anggota. Seperti dikatakan oleh (Bone et al., 2023) *we measured whether adolescents engaged in school-based arts activities (band, book club, chorus, choir, cheerleading, dance, drama club, newspaper, orchestra) ... arts engagement was not associated with concurrent or subsequent loneliness*, dapat dipahami bahwa keterlibatan remaja dalam kegiatan seni berbasis sekolah seperti band, klub buku, paduan suara, cheerleading, tari, drama, jurnalis, dan orkestra tidak berhubungan dengan tingkat kesepian baik pada saat yang sama maupun pada periode berikutnya menunjukkan tidak ada hubungan langsung antara keterlibatan kegiatan seni dengan kesepian (*loneliness*). Dengan begitu ada siswa yang tetap merasa kesepian walaupun ikut ekstrakurikuler, sebab pengalaman kesepian itu sifatnya subjektif seperti faktor lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menjadi relevan apabila dikaitkan dengan masa remaja, yaitu periode perkembangan ketika hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting dalam kehidupan sosial individu. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas, memperluas relasi sosial, serta memiliki kebutuhan yang semakin kuat untuk memperoleh penerimaan dan keterhubungan dengan kelompok sebaya. Oleh karena itu, keberadaan remaja dalam lingkungan sosial seperti sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler belum tentu menjamin terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial yang bermakna. Perbedaan dalam kualitas interaksi, penerimaan teman sebaya, dukungan sosial, serta persepsi individu terhadap lingkungan sekolah dapat menyebabkan sebagian remaja tetap mengalami kesepian meskipun secara aktif terlibat dalam kegiatan bersama. Dengan demikian, kecenderungan permasalahan *loneliness* pada remaja tidak hanya perlu dilihat dari ada atau tidaknya keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga dari pengalaman subjektif remaja dalam menjalani hubungan sosial di lingkungan tersebut.

Fenomena ini dikenal sebagai kesepian (*loneliness*) dikatakan oleh (Jackman et al., 2024) *loneliness is an unpleasant experience that reflects the lack (or loss) of meaningful social relationships with others, regardless of the quantity of one's actual social connections*, dapat diartikan yaitu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang mencerminkan ketiadaan atau hilangnya hubungan sosial yang bermakna dengan orang lain, terlepas dari jumlah koneksi sosial yang dimiliki secara nyata. Dengan demikian, meskipun seorang individu terlihat aktif secara sosial atau terlibat dalam berbagai kegiatan tim, kualitas hubungan yang dirasakan lebih menentukan tingkat kesepian daripada sekadar banyaknya interaksi sosial.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sikap positif terhadap olahraga berkorelasi negatif dengan tingkat kesepian pada remaja, dikatakan oleh (Pels & Kleinert, 2016) dikatakan *the findings indicate that PA can contribute to a decrease in loneliness*, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berkontribusi pada penurunan rasa kesepian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berkontribusi pada penurunan rasa kesepian. Dalam konteks ekstrakurikuler olahraga, komitmen berolahraga merupakan fondasi keberhasilan individu maupun tim, seperti dikatakan oleh (Tao & Yu, 2025) *the findings suggest that enhancing sport commitment can effectively increase college students' level of sports participation*, temuan ini menunjukkan bahwa meningkatkan komitmen terhadap olahraga dapat secara efektif meningkatkan tingkat partisipasi olahraga pada mahasiswa. Hal yang sama juga berlaku bagi siswa pada jenjang sekolah, di mana komitmen berolahraga menjadi faktor penting yang mendorong keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar kelas. Dengan adanya komitmen yang kuat, siswa tidak hanya lebih aktif berpartisipasi tetapi juga memperoleh manfaat sosial, emosional, dan akademik dari keterlibatan dalam olahraga.

Komitmen terhadap berlatih pada dasarnya tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui sejumlah aspek yang saling berkaitan dan memengaruhi tingkat keterlibatan individu dalam aktivitasnya. Dalam penelitian ini digunakan sport commitment model (SCM) sebagai landasan teoritis untuk menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi keberlanjutan partisipasi individu dalam olahraga, dikatakan dalam penelitian (Scanlan et al.,

2016) “the SCM represents a theoretical framework to examine commitment and explains why athletes continue involvement in their sport”, diartikan SCM mewakili kerangka kerja teoretis untuk meneliti komitmen dan menjelaskan mengapa atlet terus terlibat dalam olahraga mereka. Dalam konteks penelitian ini, konsep tersebut diadaptasi untuk menjelaskan komitmen berlatih, yaitu kecenderungan individu untuk tetap mengikuti, mempertahankan, dan melibatkan diri secara konsisten dalam kegiatan latihan yang dijalani. Dengan demikian, komitmen berlatih dapat dipahami sebagai dorongan psikologis yang membuat anggota tetap hadir, berpartisipasi, dan berupaya mempertahankan keterlibatannya dalam proses latihan secara berkelanjutan.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga tidak selalu menghasilkan pengalaman sosial dan keterlibatan yang sama pada setiap individu. Penelitian mengenai *loneliness* menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan persepsi individu terhadap kebermaknaan hubungan sosial yang dimilikinya, sedangkan penelitian mengenai komitmen olahraga menunjukkan bahwa komitmen berkaitan dengan keberlanjutan keterlibatan individu dalam aktivitas olahraga. Dengan demikian, *loneliness* dan komitmen berlatih merupakan dua aspek yang relevan untuk dipahami dalam konteks keterlibatan siswa pada kegiatan olahraga. Namun, penelitian terdahulu yang telah dipaparkan masih memberikan gambaran mengenai *loneliness*, aktivitas fisik, dan komitmen olahraga dalam konteks yang berbeda, sehingga diperlukan gambaran yang lebih spesifik mengenai tingkat *loneliness* dan komitmen berlatih pada anggota ekstrakurikuler futsal di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama. Kondisi tersebut menjadi penting dikaji karena keikutsertaan siswa dalam satu kegiatan olahraga tidak secara otomatis menunjukkan bahwa seluruh anggota memiliki pengalaman sosial dan tingkat keterlibatan latihan yang sama.

Ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Alalak diselenggarakan sebagai kegiatan non-akademik untuk mengembangkan potensi, kedisiplinan, dan kerja sama siswa. Namun dalam pelaksanaannya, tidak semua anggota menunjukkan kualitas interaksi sosial dan keterlibatan latihan yang sama. Terdapat kecenderungan bahwa sebagian anggota mampu membangun hubungan sosial yang baik melalui latihan bersama, sementara sebagian lainnya masih berpotensi mengalami perasaan kesepian (*loneliness*) meskipun berada dalam lingkungan kelompok. Di sisi lain, tingkat komitmen berlatih juga dapat berbeda, terlihat dari konsistensi kehadiran, kesungguhan mengikuti latihan, serta keterlibatan dalam kegiatan tim. Perbedaan kondisi psikologis dan komitmen tersebut menjadi penting untuk dipahami karena dapat memberikan gambaran mengenai dinamika internal anggota ekstrakurikuler futsal. Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah tersebut maka penulis bertujuan untuk melakukan penelitian tentang Tingkat Kesepian (*Loneliness*) Dan Komitmen (*Commitment*) Berlatih Pada Anggota Futsal Di SMPN 6 Alalak. Dalam konteks ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Alalak, kajian mengenai *loneliness* dan komitmen berlatih diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi anggota dalam mengikuti kegiatan latihan. Keberadaan siswa dalam satu kelompok latihan tidak serta-merta menunjukkan bahwa seluruh anggota memiliki pengalaman sosial dan tingkat keterlibatan latihan yang sama. Oleh karena itu, konteks ekstrakurikuler futsal pada jenjang sekolah menengah pertama menjadi penting untuk dikaji karena kegiatan tersebut berlangsung dalam lingkungan sosial yang melibatkan interaksi antarsiswa, kerja sama tim, dan keberlanjutan mengikuti latihan. Kondisi tersebut memberikan konteks yang relevan untuk menggambarkan tingkat *loneliness* dan komitmen berlatih pada anggota ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Alalak

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dikatakan oleh (Naima et al., 2024) “quantitative descriptive research is an approach used to describe or explain the characteristics of a phenomenon or population using numerical data” maksud pernyataan ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik suatu fenomena atau populasi menggunakan data numerik. Kemudian juga menurut (Oranga & Matere, 2025) dikatakan “descriptive research describes characteristics of a population or phenomenon without establishing cause-effect relationship” diartikan penelitian deskriptif menggambarkan

karakteristik suatu populasi atau fenomena tanpa menetapkan hubungan sebab-akibat. Sejalan dengan jenis penelitian tersebut, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dikatakan oleh (Goodfellow, 2023) "*survey research is about asking the right questions*" dapat diartikan bahwa penelitian survei berfokus pada kemampuan peneliti dalam menyusun pertanyaan yang tepat dan relevan, sehingga informasi yang diperoleh dari responden benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian survei ini dipakai dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif karena dalam penelitian oleh (Sifa & Maharani, 2021) dikatakan "*descriptive quantitative study is the research design of the study ... survey and observation are frequently used to obtain data ... The samples are given a questionnaire which is as the instrument of the study*" berdasarkan pernyataan tersebut, penelitian deskriptif kuantitatif merupakan rancangan penelitian yang digunakan dalam suatu penelitian, sedangkan sampel penelitian diberikan angket sebagai instrumen penelitian. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak yang berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dimana seluruh populasi ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak dijadikan sampel. Instrumen pada variabel kesepian (*loneliness*) diadaptasi dari penelitian (Moorer & Suurmeijer, 1993) yang berjudul "*Unidimensionality And Cumulateness Of The Loneliness Scale Using Mokken Scale Analysis For Polychotomous Items*", instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 10 butir pernyataan yang mencakup empat subskala, yaitu *severe deprivation*, *deprivation feelings connected with specific problem situations such as abandonment*, *missing companionship*, dan *a feeling of having meaningful relationships*, kemudian instrumen variabel komitmen berlatih diadaptasi dari penelitian (Scanlan et al., 2016) yang berjudul "*The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version)*", Angket atau kuesioner *De Jong-Gierveld Loneliness Scale* dijelaskan dalam penelitian oleh (Moorer & Suurmeijer, 1993) menyatakan *De Jong Gierveld was investigated using the Mokken Scale Analysis for polychotomous items. 10 of the 11 items of the original Loneliness Scale constituted a unidimensional, cumulative scale, with a homogeneity coefficient H of 0.37 and a reliability coefficient rho of 0.88*", hasil analisis menunjukkan bahwa dari 11 item pada skala kesepian *De Jong-Gierveld*, terdapat 10 item yang membentuk skala unidimensional dan bersifat kumulatif, dengan nilai koefisien homogenitas (H) sebesar 0,37 serta koefisien reliabilitas (rho) sebesar 0,88.

Dijelaskan juga untuk *Sport Commitment Questionnaire -2 (SCQ-2)* dalam penelitian oleh (Scanlan et al., 2016) menyatakan "*exploratory factor analysis of Phase 1 data revealed 13 factors: two types of commitment (Enthusiastic and Constrained) and 11 sources. Confirmatory factor analysis of Phase 2 data supported a 58-item, 12-factor structure. In addition, all subscales were internally consistent. Structural equation modeling revealed that the sources explained 81.8% of the variance in Enthusiastic Commitment and 63.9% in Constrained Commitment*" dapat dipahami bahwa hasil analisis faktor eksploratori pada fase pertama menunjukkan adanya 13 faktor yang terdiri atas dua jenis komitmen, yaitu *Enthusiastic Commitment* dan *Constrained Commitment*, serta 11 sumber komitmen. Selanjutnya, analisis faktor konfirmatori pada fase kedua mendukung struktur instrumen yang terdiri dari 58 item dan 12 faktor. Selain itu, seluruh subskala menunjukkan konsistensi internal yang baik. Hasil structural equation modeling juga menunjukkan bahwa sumber-sumber komitmen mampu menjelaskan 81,8% varians pada *Enthusiastic Commitment* dan 63,9% varians pada *Constrained Commitment*. Instrumen ini terdiri atas 58 butir pernyataan yang mencakup 12 faktor, yaitu *enthusiastic commitment*, *constrained commitment*, *sport enjoyment*, *valuable opportunities*, *other priorities*, *personal investments-loss*, *personal investments quantity*, *social constraints*, *social support-emotional*, *social support informational*, *desire to excel-mastery achievement*, dan *desire to excel-social achievement*, Kedua instrumen menggunakan skala respons lima tingkat, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-ragu (RR), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pemberian skor dilakukan dengan rentang 1 sampai 5. Pada butir pernyataan positif, skor diberikan secara berurutan dari 1 untuk STS sampai 5 untuk SS, sedangkan pada butir pernyataan negatif dilakukan pembalikan skor, yaitu 5 untuk STS sampai 1 untuk SS. Setelah seluruh butir diberi skor, skor setiap responden dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing variabel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam lampiran juga menunjukkan penggunaan lima alternatif respons tersebut serta penandaan butir positif dan negatif,

prosedur adaptasi instrumen dilakukan dengan menyesuaikan pernyataan instrumen dengan konteks anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak. Penyesuaian dilakukan agar isi pernyataan menggambarkan pengalaman responden dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, tanpa mengubah jumlah butir dan struktur subskala atau faktor dari instrumen yang digunakan. Dengan demikian, instrumen kesepian tetap terdiri atas 10 butir dan empat subskala, sedangkan instrumen komitmen berlatih tetap terdiri atas 58 butir dan 12 faktor. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan tingkat kesepian (*loneliness*) dan komitmen berlatih (*sport commitment*) pada anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengisian angket. Data yang telah terkumpul terlebih dahulu diberi skor sesuai dengan ketentuan pada masing-masing instrumen, kemudian skor setiap responden dihitung dan dikelompokkan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Hasil pengelompokan tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase sehingga dapat diketahui distribusi responden pada setiap kategori.

Penentuan kategori tingkat kesepian dan komitmen berlatih dilakukan dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN), yaitu dengan mempertimbangkan nilai mean dan standar deviasi dari skor yang diperoleh responden. Penggunaan PAN bertujuan agar pengelompokan skor dapat menggambarkan posisi masing-masing responden berdasarkan distribusi data penelitian. Kategorisasi dalam penelitian ini terdiri atas lima tingkatan, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Batas setiap kategori ditentukan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dengan interval sebesar 0,5 dan 1,5 standar deviasi dari nilai mean. Dengan demikian, kategori sangat tinggi ditentukan berdasarkan skor yang berada di atas mean ditambah 1,5 standar deviasi, kategori tinggi berada pada rentang lebih dari mean ditambah 0,5 standar deviasi sampai dengan mean ditambah 1,5 standar deviasi, kategori sedang berada pada rentang mean dikurangi 0,5 standar deviasi sampai dengan mean ditambah 0,5 standar deviasi, kategori rendah berada pada rentang lebih dari mean dikurangi 1,5 standar deviasi sampai dengan mean dikurangi 0,5 standar deviasi, sedangkan kategori sangat rendah berada pada skor yang sama dengan atau kurang dari mean dikurangi 1,5 standar deviasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada kategori sedang dan tinggi, dengan persentase terbesar sebesar 27,27% pada kategori sedang, kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian anggota ekstrakurikuler futsal masih merasakan adanya kekurangan dalam hubungan sosial yang mereka miliki, baik dari segi jumlah interaksi maupun kualitas hubungan dengan orang-orang di lingkungan ekstrakurikuler futsalnya, sejalan dengan pendapat (Mund et al., 2022) *loneliness describes the perception of individuals social relationships as deficient regarding quantity and/or quality*, kesepian menggambarkan persepsi individu bahwa hubungan sosial mereka kurang baik dari segi kuantitas atau kualitas. Meskipun demikian, hasil tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler futsal merupakan lingkungan yang kurang menyenangkan. Sebaliknya, futsal sebagai aktivitas olahraga tim pada dasarnya memberikan pengalaman yang menyenangkan, kesempatan untuk mengekspresikan diri, serta membangun kebersamaan antarpeserta. Sejalan dengan temuan oleh (Putra & Lani, 2025) *“the findings reveal that intrinsic enjoyment such as the sense of fun, freedom, and self expression is a primary motivator sustaining long-term engagement”*, temuan menunjukkan bahwa kenikmatan intrinsik seperti rasa senang, kebebasan, dan ekspresi diri merupakan motivator utama yang mempertahankan keterlibatan jangka panjang.

Kemudian 27,27% pada kategori tinggi, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian anggota merasakan hubungan sosial yang dimiliki belum sesuai dengan harapan mereka, sehingga menimbulkan perasaan kesepian yang relatif tinggi, dikatakan dalam penelitian oleh (Anyan & Hjemdal, 2022) *loneliness is defined as the discrepancy between desired and actual levels of social relationships*, kesepian didefinisikan sebagai perbedaan antara tingkat hubungan sosial yang diinginkan dan yang sebenarnya. Berdasarkan hasil penelitian, pada subskala *severe deprivation*, tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada kategori tinggi, dengan persentase terbesar sebesar 39,39%, hasil ini

menunjukkan bahwa sebagian anggota ekstrakurikuler futsal mengalami tingkat kesepian yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap munculnya perasaan cemas ataupun penurunan penilaian positif terhadap diri sendiri, seperti hasil penelitian oleh (Hutten et al., 2021) *these results indicate that loneliness in adolescence is a vulnerability that manifests itself in higher levels of anxiety and depression and lower self-esteem in young adulthood*, hasil ini menunjukkan bahwa kesepian di masa remaja merupakan kerentanan yang bermanifestasi dalam tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi serta harga diri yang lebih rendah di masa dewasa muda. Berdasarkan hasil penelitian, pada subskala *deprivation feelings connected with specific problem situations such as abandonment*, tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada kategori sedang, dengan persentase terbesar sebesar 33,33%, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian anggota ekstrakurikuler futsal masih merasakan kurangnya dukungan atau kedekatan dalam hubungan interpersonal pada situasi-situasi tertentu, sehingga menimbulkan perasaan kesepian pada tingkat sedang, seperti dikatakan oleh (Marquez et al., 2023) *loneliness occurs when a person thinks their interpersonal relationships are insufficient in some way*, kesepian terjadi ketika seseorang merasa hubungan interpersonal mereka tidak memadai dalam beberapa hal.

Kemudian dikatakan oleh (Verity et al., 2021) *friendships with peers were understood to be central to adolescent loneliness experiences. In line with that, loneliness was seen to be experienced at school*, persahabatan dengan teman sebaya dipahami sebagai hal sentral dalam pengalaman kesepian remaja, sejalan dengan pendapat tersebut, hasil penelitian menunjukan pada subskala *missing companionship*, tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada kategori sangat rendah, dengan persentase terbesar sebesar 87,88%, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota ekstrakurikuler futsal tidak merasakan kekurangan teman untuk berinteraksi dan beraktivitas bersama, sehingga kebutuhan mereka akan kebersamaan dengan teman sebaya cenderung terpenuhi. Berdasarkan hasil penelitian, pada subskala *a feeling of having meaningful relationships*, tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase terbesar sebesar 96,97%, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota ekstrakurikuler futsal merasakan adanya hubungan yang bermakna dengan orang-orang di sekitarnya, kondisi tersebut ditunjukkan melalui adanya rasa keterhubungan, kepedulian, dan dukungan timbal balik yang terjalin dalam interaksi sosial mereka, seperti dikatakan oleh (Block et al., 2022) *meaningful relationships are characterized by a strong connectedness through reciprocal care and fulfillment of functions for each individual*, hubungan yang bermakna ditandai dengan keterhubungan yang kuat melalui kepedulian timbal balik dan pemenuhan fungsi untuk setiap individu.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian komitmen berlatih anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada kategori sedang, dengan persentase terbesar sebesar 33,33%, hasil ini menunjukkan bahwa komitmen berlatih anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak berada pada tingkat yang cukup baik, kondisi ini dapat berkaitan dengan adanya motivasi otonom serta pemenuhan kebutuhan akan kompetensi dalam berolahraga, yang berperan penting dalam pembentukan komitmen berlatih, seperti hasil penelitian oleh (Leyton-Román et al., 2021) *linear regression analysis (successive steps) revealed that self-efficacy and current commitment to sport practice were explained by a variance of 54 and 56% for autonomous motivation and 57 and 64% for the basic psychological need for competence, respectively*, analisis regresi linier (langkah-langkah berturut-turut) mengungkapkan bahwa efikasi diri dan komitmen saat ini terhadap praktik olahraga dijelaskan oleh varians sebesar 54% dan 56% untuk motivasi otonom dan 57% dan 64% untuk kebutuhan psikologis dasar akan kompetensi, masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor komitmen berlatih berada pada kategori tinggi, faktor-faktor tersebut meliputi *enthusiastic commitment* dengan persentase 27,27%, *constrained commitment* sebesar 39,39%, *sport enjoyment* sebesar 51,52%, *desire to excel-social achievement* sebesar 39,39%, dan *desire to excel-mastery achievement* sebesar 39,39%, tingginya berbagai aspek tersebut mengindikasikan bahwa anggota memiliki keterikatan yang cukup kuat terhadap kegiatan latihan futsal, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat oleh (Hall et al., 2017) *task involving and caring climates were significantly related*

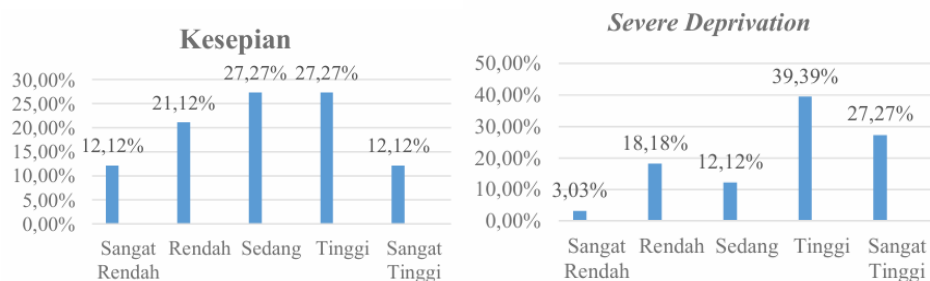
*to commitment*, suasana latihan yang berorientasi pada tugas dan suasana yang penuh kepedulian terbukti memiliki hubungan signifikan dengan komitmen. Sementara itu, faktor *social support emotional* berada pada kategori tinggi sebesar 30,30%, hasil ini menunjukkan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal memperoleh dukungan emosional yang cukup baik dari lingkungan sekitarnya, seperti teman, pelatih, maupun anggota tim lainnya yang dapat meningkatkan perasaan senang dalam latihan ataupun komitmen mereka untuk tetap berpartisipasi dalam latihan, dikatakan dalam penelitian oleh (Tamminen et al., 2016) *other-improving emotion regulation strategies were positively associated enjoyment and commitment*, strategi regulasi emosi yang bertujuan memperbaiki kondisi emosi orang lain berhubungan positif dengan kesenangan dan komitmen. Kemudian untuk kategori rendah sebesar 30,30%, hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak yang lainnya lagi belum memperoleh dukungan emosional yang optimal dari teman, pelatih, maupun lingkungan sekitarnya, kondisi tersebut dapat memengaruhi perkembangan identitas mereka sebagai pemain ekstrakurikuler futsal serta keterikatan mereka terhadap kegiatan latihan ekstrakurikuler futsal, seperti dikatakan oleh (HAGIWARA et al., 2018) *both instrumental support and emotional support affected athletic identity, and athletic identity formed sport commitment for collegiate athletes*, baik dukungan instrumental maupun dukungan emosional memengaruhi identitas atletik, dan identitas atletik membentuk komitmen olahraga bagi atlet perguruan tinggi.

Adapun faktor *social support informational, valuable opportunities*, dan *personal investment quantity* berada pada kategori sedang dengan persentase masing-masing sebesar 42,42%, hasil ini menunjukkan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat keterlibatan yang cukup dalam kegiatan latihan, baik melalui penerimaan informasi dan arahan, kesempatan yang diperoleh dari mengikuti futsal, maupun waktu dan usaha yang telah mereka curahkan, kondisi tersebut mengindikasikan adanya pemahaman yang cukup terhadap nilai dan tanggung jawab dalam kegiatan olahraga, dikatakan oleh (Brewer & Chatterton, 2024) *attitudes and behaviors involving an inclination toward playing through pain and injury, a practice that embodies the constellation of norms and values known as the sport ethic*, sikap dan perilaku yang melibatkan kecenderungan untuk bermain meskipun sakit dan cedera, suatu praktik yang mewujudkan konstelasi norma dan nilai yang dikenal sebagai etika olahraga. Kemudian faktor *other priorities* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 36,36%, hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun anggota ekstrakurikuler futsal memiliki prioritas lain di luar kegiatan olahraga, mereka tetap mempertahankan keterlibatan dalam latihan, kondisi tersebut dapat terjadi karena partisipasi dalam futsal mampu memenuhi berbagai kebutuhan yang dirasakan anggota, sehingga tetap mendorong terbentuknya komitmen terhadap latihan, seperti dikatakan oleh (Hodge et al., 2023) *similarly, the path between need satisfaction and enthusiastic commitment was significant and positive*, demikian pula, hubungan antara pemenuhan kebutuhan dan komitmen antusias bersifat signifikan dan positif.

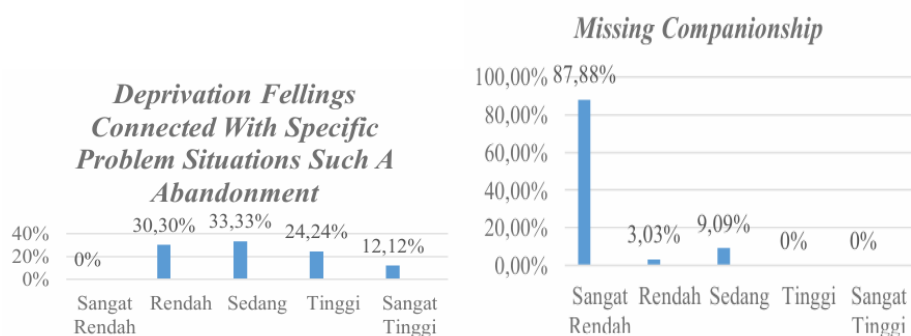
Kemudian *personal investments-loss* kategori sedang 39,39%, hasil ini menunjukkan bahwa anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak telah mencurahkan waktu, tenaga, dan usaha dalam mengikuti kegiatan latihan, investasi yang telah diberikan tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan bagi anggota untuk tetap mengikuti kegiatan futsal dan tidak mudah meninggalkannya, dikatakan dalam penelitian oleh (De Francisco et al., 2022) *when the investment model is applied to sport, high investments explain the decision to continue with an activity when costs exceed benefits*, ketika model investasi diterapkan dalam konteks olahraga, tingkat investasi yang tinggi dapat menjelaskan keputusan seseorang untuk tetap melanjutkan aktivitas, meskipun biaya yang ditanggung lebih besar daripada manfaat yang diperoleh, terakhir *social constraints* sebesar 45,45%, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak masih merasakan adanya harapan atau tuntutan dari orang-orang di sekitarnya untuk tetap mengikuti kegiatan futsal, namun, tuntutan tersebut dirasakan pada tingkat yang sedang sehingga bukan menjadi satu-satunya alasan mereka tetap mengikuti latihan, dikatakan oleh (Berki et al., 2019) *the strongest predictors of constrained types of commitment were personal investments, social constraints and other priorities*, prediktor terkuat dari jenis komitmen yang terbatas adalah investasi pribadi, kendala sosial, dan prioritas lainnya, artinya, tekanan sosial memang menjadi salah satu prediktor penting komitmen olahraga,

namun pengaruhnya dalam hasil penelitian ini tidak dominan sehingga berada pada kategori sedang.

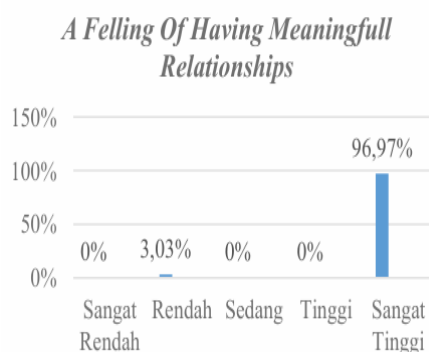
Namun demikian, hasil penelitian ini hanya menggambarkan kondisi tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak pada saat penelitian dilaksanakan, sehingga temuan yang diperoleh tidak dapat dijadikan jaminan bahwa tingkat kesepian yang dialami responden akan tetap sama pada masa mendatang. Hal tersebut disebabkan karena kesepian merupakan kondisi psikologis yang bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan seiring dengan perkembangan individu. Perubahan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman hidup yang baru, perubahan lingkungan sosial, kualitas hubungan dengan teman sebaya, keluarga, maupun pelatih, serta intensitas interaksi sosial yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya perubahan kondisi akademik, pergaulan, maupun keterlibatan dalam aktivitas lain juga dapat memengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi hubungan sosial yang dimilikinya. Oleh karena itu, tingkat kesepian yang dirasakan anggota ekstrakurikuler futsal dapat mengalami peningkatan maupun penurunan dari waktu ke waktu sesuai dengan perubahan situasi dan pengalaman yang mereka alami, sehingga hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai gambaran kondisi responden pada waktu pengambilan data, bukan sebagai kondisi yang bersifat menetap ataupun prediksi terhadap keadaan mereka di masa yang akan datang.



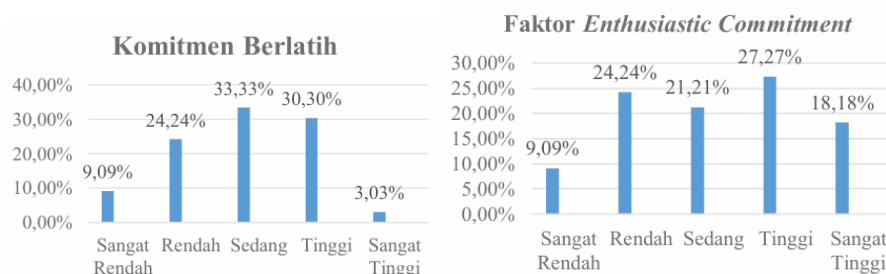
**Gambar 1.** Diagram Batang Tingkat Kesepian Dan Subskala *Severe Deprivation* pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak



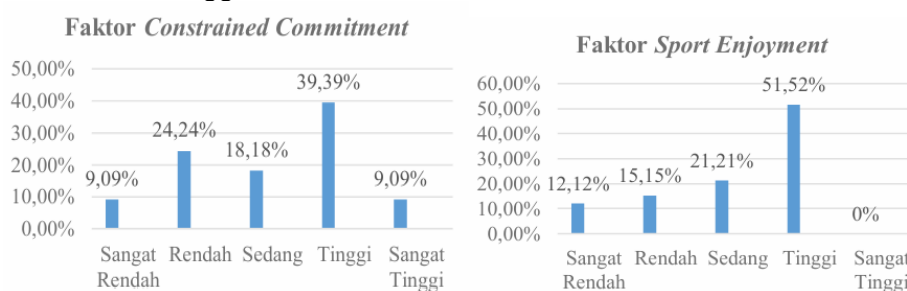
**Gambar 2.** Diagram Batang Tingkat Kesepian Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Subskala *Deprivation Fellingings Connected With Specific Problem Situations Such A Abandonment* Dan *Missing Companionship*



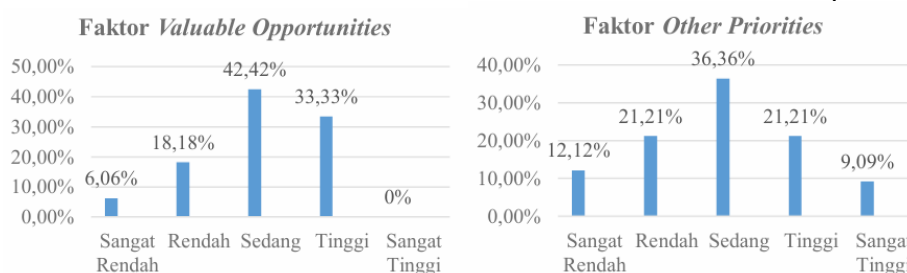
**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Kesepian Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Subskala *A Felling Of Having Meaningfull Relationships*



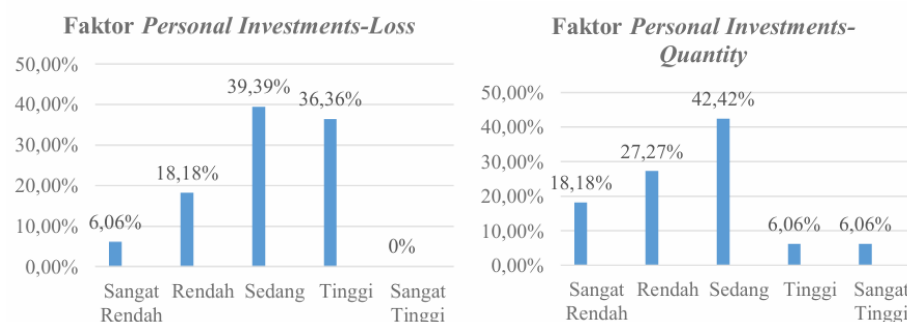
**Gambar 4.** Diagram Batang Komitmen Berlatih dan Faktor *Enthusiastic Commitment* pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Alalak



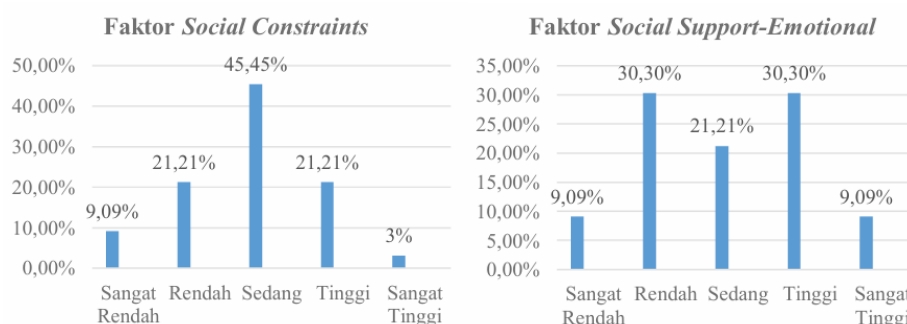
**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Komitmen Berlatih pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Faktor *Constrained Commitment* Dan *Sport Enjoyment*



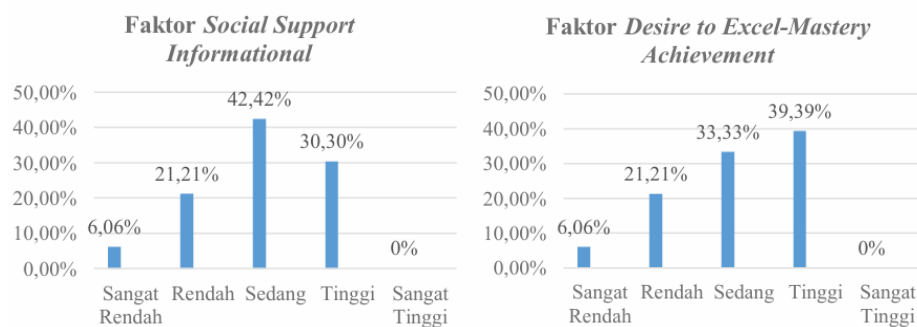
**Gambar 6.** Diagram Batang Tingkat Komitmen Berlatih pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Faktor *Valuable Opportunities* Dan *Other Priorities*



**Gambar 7.** Diagram Batang Tingkat Komitmen Berlatih pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Faktor *Personal Investments-Loss* Dan *Personal Investments-Quantity*

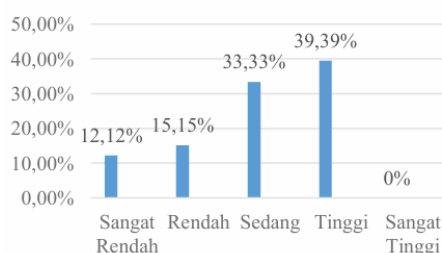


**Gambar 8.** Diagram Batang Tingkat Komitmen Berlatih Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Faktor *Social Constraints* Dan *Social Support-Emotional*



**Gambar 9.** Diagram Batang Tingkat Komitmen Berlatih pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Faktor *Social Support Informational* dan *Desire to Excel-Mastery Achievement*

**Faktor *Desire to Excel-Social Achievement***



**Gambar 10.** Diagram Batang Tingkat Komitmen Berlatih Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 6 Alalak Berdasarkan Faktor *Desire to Excel-Social Achievement*

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesepian anggota ekstrakurikuler futsal di SMPN 6 Alalak berada pada kategori sedang dan tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian anggota masih mengalami perasaan kesepian dalam kehidupan sosialnya, sedangkan tingkat komitmen berlatih berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya dorongan anggota untuk tetap berlatih secara konsisten dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan futsal.

## REKOMENDASI

Bagi pihak sekolah dan pembina, diharapkan dapat lebih memahami kondisi aktual anggota sehingga dapat menyusun program pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan olahraga, tetapi juga pada penguatan hubungan sosial, kenyamanan, dan keberlanjutan keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan bagi anggota ekstrakurikuler futsal SMPN 6 Alalak, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dan evaluasi diri untuk lebih memahami kondisi pribadi, baik terkait tingkat kesepian maupun komitmen berlatih, sehingga mampu meningkatkan kualitas interaksi sosial, mempererat kebersamaan dengan rekan satu tim, serta mempertahankan dan meningkatkan komitmen dalam mengikuti latihan secara konsisten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anyan, F., & Hjemdal, O. (2022). Loneliness in social relationships: Mapping the nomological network of loneliness with key conceptual domains and theoretical constructs. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(2), 132–154. <https://doi.org/10.1177/02654075211033035>
- Berki, T., Piko, B. F., & Page, R. M. (2019). The Relationship Between the Models of Sport Commitment and Self-Determination among Adolescent Athletes. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59(2), 79–95. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2019-0007>
- Block, V. J., Haller, E., Villanueva, J., Meyer, A., Benoy, C., Walter, M., Lang, U. E., & Gloster, A. T. (2022). Meaningful Relationships in Community and Clinical Samples:

- Their Importance for Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832520>
- Bone, J. K., Fancourt, D., Fluharty, M. E., Paul, E., Sonke, J. K., & Bu, F. (2023). Cross-sectional and longitudinal associations between arts engagement, loneliness, and social support in adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(6), 931–938. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02379-8>
- Brewer, B. W., & Chatterton, H. A. (2024). Athletic Identity and Sport Injury Processes and Outcomes in Young Athletes: A Supplemental Narrative Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 191. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040191>
- De Francisco, C., Gómez-Guerra, C., Vales-Vázquez, Á., & Arce, C. (2022). An Analysis of Schmidt and Stein's Sport Commitment Model and Athlete Profiles. *Sustainability*, 14(3), 1740. <https://doi.org/10.3390/su14031740>
- Goodfellow, L. T. (2023). An Overview of Survey Research. *Respiratory Care*, 68(9), 1309–1313. <https://doi.org/10.4187/respcare.11041>
- HAGIWARA, G., SHIMOZONO, H., OSHITA, K., KURODA, J., AKIYAMA, D., & HAGIWARA, Y. (2018). Relationships among Social Support Provided by Elite Athletes and Intention of Sports Commitment in Collegiate Athletes. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 28(4), 4\_357-4\_364. [https://doi.org/10.5997/sposun.28.4\\_357](https://doi.org/10.5997/sposun.28.4_357)
- Hall, M. S., Newland, A., Newton, M., Podlog, L., & Baucom, B. R. (2017). Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 75–87. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1174906>
- Hodge, K., Chow, G. M., Luzzi, M., Scanlan, T., & Scanlan, L. (2023). Commitment in sport: Motivational climate, need satisfaction/thwarting and behavioural outcomes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 121–129. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.03.004>
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Verboon, P., Bos, A. E. R., Smeekens, S., & Cillessen, A. H. N. (2021). Trajectories of Loneliness and Psychosocial Functioning. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689913>
- Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Bird, M. D., Williamson, O., Vella, S. A., & Lazuras, L. (2024). Loneliness in sport: A systematic mixed studies review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2405507>
- Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595>
- Marquez, J., Qualter, P., Petersen, K., Humphrey, N., & Black, L. (2023). Neighbourhood effects on loneliness among adolescents. *Journal of Public Health*, 45(3), 663–675. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad053>
- Moorer, P., & Suurmeijer, T. P. B. M. (1993). Unidimensionality and Cumulativeness of the Loneliness Scale Using Mokken Scale Analysis for Polychotomous Items. *Psychological Reports*, 73(3\_suppl), 1324–1326. <https://doi.org/10.2466/pr0.1993.73.3f.1324>
- Mund, M., Weidmann, R., Wrzus, C., Johnson, M. D., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Loneliness is associated with the subjective evaluation of but not daily dynamics in partner relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 28–38. <https://doi.org/10.1177/0165025420951246>
- Naima, S., Khatun, H., & Gurung, S. (2024). The Ability of Students in the Hospitality Accommodation Program at Vocational High School to Write Paragraphs Using English Terms in the Food and Beverage Service Subject. *Journal Evaluation in Education (JEE)*, 3(4), 130–134. <https://doi.org/10.37251/jee.v3i4.934>
- Oranga, J., & Matere, A. (2025). *Quantitative Research: Types, Advantages, Generalizability & Limitations*. 12, 1–9. <https://doi.org/10.4236/oalib.1113694>
- Pels, F., & Kleinert, J. (2016). *Loneliness and physical activity: A systematic review*. 9858(June). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1177849>

- Putra, A. K., & Lani, A. (2025). Exploration of the Factors Influencing Children's Motivation to Participate in Futsal. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 5(2), 271–284. <https://doi.org/10.53863/mor.v5i2.1818>
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233–246. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.002>
- Sembiring, A. J., & Sembiring, H. M. S. B. (2025). The Influence Of Sports Extracurricular Activities On Students' Social Skills. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 6(1), 8–15. <https://jurnal.stokbinaquna.ac.id/index.php/JPHR>
- Sifa, N., & Maharani, M. M. (2021). *Microsoft Teams in the Perspective of the Users*. 2(2), 62–69. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/JAMR.2.2.62-69>
- Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., & Crocker, P. R. E. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 541–555. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0189>
- Tao, H., & Yu, F. (2025). The impact of psychological needs, social support, and sport motivation on college students' sport commitment and sports participation. *BMC Psychology*, 13(1), 821. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03173-2>
- Verity, L., Schellekens, T., Adam, T., Sillis, F., Majorano, M., Wigelsworth, M., Qualter, P., Peters, B., Stajniak, S., & Maes, M. (2021). Tell Me about Loneliness: Interviews with Young People about What Loneliness Is and How to Cope with It. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11904. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211904>
- Wintara, I. M. S. (2017). Pentingnya Peran Guru dalam Pengembangan Minat, Bakat dan Kreativitas Siswa melalui Ekstrakurikuler. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/315110215>