

PENGALAMAN PENYESUAIAN DIRI ATLET SEPAK BOLA JUNIOR PERANTAU: SEBUAH *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS*

Damashinta Oktaviansari
15000118120034

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH, Tembalang, Semarang, 50275

damashinta123@gmail.com

ABSTRAK

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia dan diminati oleh berbagai kalangan. Di Indonesia, sepak bola membutuhkan peningkatan dalam prestasi terutama untuk pemain anak-anak. Akademi sepak bola merupakan lembaga pendidikan nonformal yang berperan penting dalam membina atlet berbakat usia 5-18 tahun melalui sistem pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Adanya tuntutan dari akademi sepak bola untuk atlet mengikuti seluruh kegiatan di asrama, sehingga atlet yang berasal dari luar daerah harus merantau. Adanya kesadaran diri untuk belajar menyesuaikan diri terhadap perbedaan yang ada. Penyesuaian diri melibatkan respons mental dan perilaku untuk mengatasi tekanan dan tantangan dalam lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses penyesuaian diri pada atlet sepak bola junior perantau yang bergabung di Akademi Sepak Bola Indonesia Muda Semarang. Dalam lingkungan akademi sepak bola, tempat tinggal menjadi faktor utama dalam proses penyesuaian diri. Atlet yang merantau harus menghadapi berbagai tantangan, termasuk adaptasi dengan lingkungan baru, perbedaan budaya, serta tekanan fisik dan mental dalam pelatihan. Dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian ini mengeksplorasi pengalaman subjektif atlet dalam menghadapi perubahan dan bagaimana mereka mengembangkan strategi penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet mengalami tahapan *culture shock*, tetapi dengan dukungan sosial dari lingkungan akademi serta motivasi intrinsik, mereka mampu menyesuaikan diri dan meningkatkan performa. Studi ini memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang berperan dalam keberhasilan penyesuaian diri atlet muda di perantauan.

Kata kunci: penyesuaian diri, atlet junior, sepak bola, perantauan, fenomenologi

THE SELF-ADJUSTMENT EXPERIENCE OF JUNIOR MIGRANT FOOTBALL ATHLETES: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Damashinta Oktaviansari
15000118120034

Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Soedarto SH St, Tembalang, Semarang, 50275

damashinta123@gmail.com

ABSTRACT

Football is one of the most popular sports in the world and is enjoyed by various groups. In Indonesia, football requires improvement in performance, especially for children. The football academy is a non-formal educational institution that plays an important role in developing talented athletes aged 5-18 years through a structured and sustainable training system. There are demands from the football academy for athletes to participate in all activities in the dormitory, so athletes who come from outside the region must migrate. There is self-awareness to learn to adjust to existing differences. Adaptation involves mental and behavioral responses to overcome pressure and challenges in a new environment. This study aims to describe the adjustment process in junior football athletes who are migrants who join the Young Indonesian Football Academy in Semarang. In the football academy environment, residence is a major factor in the adjustment process. Athletes who migrate must face various challenges, including adaptation to a new environment, cultural differences, and physical and mental stress in training. Using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach, this study explores the subjective experiences of athletes in dealing with change and how they develop adaptation strategies. The results show that athletes experience stages of culture shock, but with social support from the academic environment and intrinsic motivation, they are able to adapt and improve their performance. This study provides insight into the factors that play a role in the successful adaptation of young athletes abroad.

Keywords: *self-adjustment, junior athletes, football, migration, phenomenology*