

## ANALISIS TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET FUTSAL SMP NEGERI 5 KOTA JAMBI

Julius Yogi Prayogi<sup>1</sup>, Ugi Nugraha<sup>2</sup>, Grafitte Decheline<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jambi  
Jl. Raya Jambi-Muara Bulian No.KM. 15, Mendalo Indah, Jambi Luar Kota, Jambi  
Email: [juliusyogi346@gmail.com](mailto:juliusyogi346@gmail.com), [ugi.nugraha@unja.ac.id](mailto:ugi.nugraha@unja.ac.id), [grafiti@unja.ac.id](mailto:grafiti@unja.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to analyze the level of anxiety and stress in futsal athletes of SMP Negeri 5 Jambi City as an effort to understand the psychological factors that affect the performance of adolescent athletes. The background of this activity is based on the importance of mental health in the world of sports, especially among students who are vulnerable to pressure from both the school environment and the demands of achievement. The method used in this study was a quantitative approach by distributing standardized anxiety and stress questionnaires to all members of the school futsal team. The data collected were then analyzed descriptively and inferentially to determine the level and relationship between anxiety and stress on their sports activities. The results showed that the majority of athletes were at moderate levels of anxiety and stress, with some individuals showing high levels ahead of important matches.*

**Keywords:** *Anxiety, Stress, Futsal*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan dan stres pada atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi sebagai upaya memahami faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet remaja. Latar belakang kegiatan ini didasari oleh pentingnya kesehatan mental dalam dunia olahraga, khususnya di kalangan pelajar yang rentan mengalami tekanan baik dari lingkungan sekolah maupun tuntutan prestasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan penyebaran kuesioner standar kecemasan dan stres kepada seluruh anggota tim futsal sekolah. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui tingkat serta hubungan antara kecemasan dan stres terhadap aktivitas keolahragaan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat kecemasan dan stres sedang, dengan beberapa individu menunjukkan tingkat yang tinggi menjelang pertandingan penting.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Stres, Futsal

Futsal adalah permainan bola dimana dua tim terdiri dari lima orang masing-masing. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan. Setiap regu memiliki 5 pemain cadangan selain pemain utama. Persaingan yang ketat membuat setiap klub futsal harus berlatih tekun untuk mengasah kemampuan dasar, yaitu teknik,

fisik, taktik, dan mental. Permainan futsal dewasa ini banyak digemari oleh masyarakat terlebih kaum muda baik kaum pria maupun kaum wanita (Buya et al., 2021).

Dalam suatu pertandingan sangat penting bagi para atlet untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri, terutama pada rasa cemas dan stres yang timbul pada saat menghadapi tekanan-tekanan dari lawan. Psikologi memandang kecemasan sendiri beranekaragam, banyak teori dan teknik diteliti serta dikembangkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan ini. Atlet akan merasa cemas biasanya karena takut melakukan kesalahan dan bingung dalam mengambil keputusan yang tepat. Kecemasan adalah perasaan yang dapat menimbulkan tekanan emosi yang dapat dialami siapa saja, kapan, dan dimana saja saat menghadapi suatu keadaan yang penting, misalnya menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan adalah rasa takut yang *irrational*, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut (Nugraha, 2020). Kecemasan adalah ketakutan jangka panjang terhadap sesuatu yang sulit dijelaskan dan sering dikaitkan dengan perasaan tidak aman dan tidak

berdaya. Orang juga mengalami perasaan cemas saat mereka mengira sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi.

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2019). Stres dikatakan sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam. Stres terjadi ketika individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat bersifat positif ketika motivasi individu untuk mencapai tujuan, atau negatif ketika menyebabkan perasaan tertekan dan kelelahan. Dalam konteks olahraga stres sering kali muncul akibat tekanan kompetisi, harapan yang tinggi dari pelatih atau diri sendiri, serta ketakutan akan kegagalan (Weinberg, R. S., & Gould, D. 2019). Stres merupakan respon adaptif seseorang terhadap rangsangan yang menempatkan tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan pada individu (Steven, H. J., & Prasetio, A. P. 2020).

Stres dan kecemasan memiliki hubungan yang erat. Stres yang tidak terkelola dapat memicu kecemasan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemampuan atlet untuk berkonsentrasi dan tampil optimal. Saat seseorang mengalami

stres, tubuh melepaskan hormon seperti kortisol dan adrenalis, yang dapat meningkatkan kewaspadaan. Namun jika stres bersifat kronis, respon ini dapat berubah menjadi kecemasan berlebihan. Emosi yang dekat dengan stres adalah kecemasan dan depresi (Ashari, A. M., & Hartati, S. 2017).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk memberikan gambaran Tingkat kecemasan dan stress atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi. Operasional variabel adalah deskripsi mengenai cara-cara khusus yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur construct menjadi variabel penelitian yang akan dituju. Sehingga memungkinkan peneliti lain melakukan pengulangan pengukuran dengan cara yang sama atau mencoba mengembangkannya. Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti mengembangkan instrumen berupa lembar instrumen yaitu indikator instrumen. Peran instrumen ini adalah menyediakan data yang dibutuhkan peneliti saat mereka turun ke lapangan untuk mengumpulkan informasi. Angket adalah daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia

memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (SYARIFUDDIN, S., ILYAS, J. B., & SANI, A. 2021). Berikut adalah gambaran kisi-kisi angke penelitian :

Tabel 1. Kisi-kisi Angket

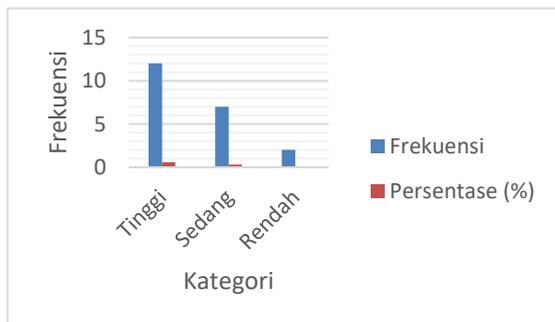
No	Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Jumlah			
				(+)	(-)				
1	Kecemasan	Intrinsik	Moral	1		1			
			Pengalaman Bertanding	2		1			
			Pikiran Negatif	3	4	2			
			Pikiran Puas Diri	5		1			
			Ekstrensis	Peran Pelatih	6		1		
				Lawan Penonton	8	7	2		
				Wasit	1	11	2		
				Saran dan Prasarana	1	14	2		
				Cuaca		15	1		
			Pengaruh Lingkungan Keluarga		16	1			
			2	Stres	Intrinsik	Perasaan Takut	1	18,	3
						Ragu-ragu akan kemampuannya	7	19	
						Perasaan kurang Latihan	2	21,	3
Perasaan yang kurang Latihan	0	22							
Ekstrensis	Perasaan yang kurang Latihan	2				24	2		
	Rangsang yang membangkitkan	2				26	2		
	Ketidakhadiran pelatih	5							
	Lingkungan Pertandingan	2				28	2		
	Lingkungan Pertandingan	2				30	2		

Tabel 2. Frekuensi data Tingkat kecemasan

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	12	57,1%
2	Sedang	7	33,3%
3	Rendah	2	9,52%
<b>TOTAL</b>		21	100%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa faktor intrinsik dari tingkat kecemasan memiliki nilai mean 14.762, median 15, modus 15, nilai terkecil 9, nilai terbesar 19, standar deviasi 2.559, dan varian 6.753. Sedangkan faktor ekstrinsik tingkat kecemasan memiliki nilai mean 32.762, median 33, modus 37, nilai terkecil 20, nilai terbesar 40, standar deviasi 5.478, dan varian 33.03.



Gambar 1. Grafik Tingkat Kecemasan

Faktor intrinsik tingkat stres memiliki nilai mean 17.952, median 18, modus 20, nilai terkecil 12, nilai terbesar 22, standar deviasi 2.919, dan varian 8,522. Sedangkan faktor ekstrinsik memiliki nilai mean 23.762, median 24, modus 28, nilai

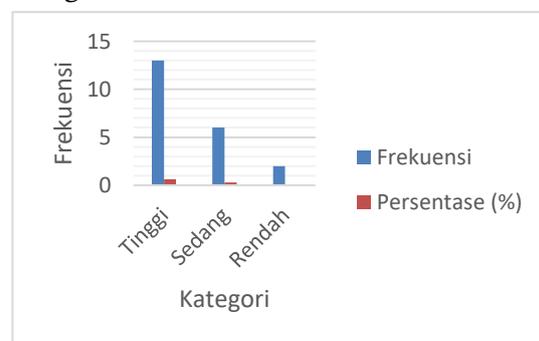
terkecil 14, nilai terbesar 29, standar deviasi 4.428, dan varian 19,61.

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa terdapat 57,1% atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi yang tingkat kecemasannya berada pada kategori tinggi, 33,3% berada pada kategori sedang, 9,52% berada dalam kategori rendah. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Tabel 3. Frekuensi data tingkat stres

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	13	61,9%
2	Sedang	6	28,5%
3	Rendah	2	9,52%
<b>TOTAL</b>		21	100%

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa terdapat 61,9% atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi yang tingkat stresnya berada pada kategori tinggi, 28,5% berada pada kategori sedang, 9,52% berada dalam kategori rendah.



Gambar 2. Grafik Tingkat stres

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, tingkat kecemasan atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan 57,1% tingkat kecemasannya berada pada kategori tinggi, 33,3% berada pada kategori sedang, 9,52% berada dalam kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Tingginya tingkat kecemasan atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi dapat disebabkan oleh persiapan sebelum pertandingan yang tidak cukup matang sehingga tidak ada percaya diri dan tidak dapat meredam kecemasan atau kegugupan. Tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat disebabkan oleh mental atlet yang kurang dipersiapkan untuk menghadapi pertandingan sehingga menjadi tidak terbiasa dan sulit menerima jika ada sindiran dari teman atau pelatih, bahkan penonton.

Tingkat stres atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi terbilang sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari persentase responden yang masuk dalam kategori stres tinggi dan sedang, dengan faktor utama penyebabnya berupa tekanan kompetisi, dan juga kurangnya dukungan sosial. Faktor lain yang turut berkontribusi adalah ekspektasi tinggi dari pelatih dan orang tua, yang menuntut performa optimal baik dilapangan maupun disekolah. Tekanan eksternal semacam ini dapat meningkatkan kecemasan dan mengurangi kemampuan atlet dalam mengatasi stres. Disisi lain, minimnya program pendampingan mental dari sekolah.

Hasil analisis terhadap tingkat stress atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi menunjukkan 61,9% atlet yang tingkat stresnya berada pada kategori tinggi, 28,5% berada pada kategori sedang, 9,52% berada dalam kategori rendah. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat stres yang tinggi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 57%, kategori sedang 33%, dan kategori rendah 10%.
2. Tingkat stres atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 62%, kategori sedang 28%, dan kategori rendah 10%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan Antara Stres, Kecemasan, Depresi Dengan Kecenderungan Aggressive Driving Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(1), 1-6.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam

permainan futsal. *Physical*, 2(1),  
108-122.

Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.

Steven, H. J., & Prasetyo, A. P. (2020). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 5(1), 78-88.

SYARIFUDDIN, S., ILYAS, J. B., & SANI, A. (2021). Pengaruh Persepsi Pendidikan & Pelatihan Sumber Daya Manusia Pada Kantor Dinas Dikota Makassar. *Bata Ilyas Educational Management Review*, 1(2).

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.