

Tingkat Kecemasan dan Percaya Diri Peserta Didik Academy Joati Futsal Team Munjungan Usia 13 Tahun Saat Pertandingan

Competitive Anxiety and Self-Confidence of 13-Year-Old Athletes at the Academy Joati Futsal Team Munjungan During Competition

Romzi Izza Mahbuba¹, Dhedhy Yuliawan², Rizki Burstiando³

¹romziuzi86@gmail.com, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

²dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

³rizkibursti@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Aspek psikologis, khususnya kecemasan bertanding dan kepercayaan diri, berperan penting dalam menentukan performa atlet futsal usia dini saat menghadapi pertandingan. Namun, informasi mengenai kondisi kedua aspek psikologis tersebut pada atlet usia pembinaan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding dan kepercayaan diri peserta didik Academy Joati Futsal Team Munjungan usia 13 tahun saat pertandingan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif survei. Subjek penelitian berjumlah 30 peserta didik yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner kecemasan bertanding yang diadaptasi dari Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) sebanyak 16 butir dan kuesioner kepercayaan diri sebanyak 15 butir berdasarkan teori Lauster. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,3% peserta didik memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang dan 73,3% memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori tinggi. Disimpulkan bahwa peserta didik Academy Joati Futsal Team Munjungan memiliki keseimbangan psikologis yang cukup baik, sehingga pembinaan mental perlu terus dioptimalkan untuk mendukung performa saat bertanding.

Kata kunci: Kecemasan bertanding, kepercayaan diri, futsal, atlet usia dini, psikologi olahraga.

Abstract

Psychological factors, particularly competitive anxiety and self-confidence, play an important role in determining the performance of young futsal athletes during competition. However, information regarding these psychological aspects among youth athletes remains limited. This study aimed to determine the levels of competitive anxiety and self-confidence among 13-year-old athletes of Academy Joati Futsal Team Munjungan during competition. This study employed a quantitative approach using a descriptive survey design. The participants consisted of 30 athletes selected through a total sampling technique. The research instruments included a 16-item competitive anxiety questionnaire adapted from the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) and a 15-item self-confidence questionnaire based on Lauster's theory. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distribution, percentages, mean, and standard deviation. The results indicated that 73.3% of the athletes experienced a moderate level of competitive anxiety, while 73.3% demonstrated a high level of self-confidence. It can be concluded that the athletes of Academy Joati Futsal Team Munjungan generally exhibited a balanced psychological condition. Therefore, continuous psychological training is recommended to further enhance athletes' mental readiness and performance during competition.

Keywords: Competitive anxiety, self-confidence, futsal, youth athletes, sport psychology..

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas krusial dalam kehidupan manusia modern yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran jasmani dan memelihara kesehatan secara berkala, melainkan telah bergeser menjadi ruang edukasi, sarana rekreasi, serta pencapaian prestasi tertentu (Supiati et al., 2021). Di Indonesia, dinamika perkembangan olahraga menuntut adanya sistem pembinaan yang terstruktur dan komprehensif, mulai dari pemantauan bakat sejak dini, pembibitan, hingga pelatihan performa tinggi yang disokong oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Jihad & Annas, 2021). Salah satu cabang olahraga yang mengalami akselerasi popularitas sangat masif di berbagai kalangan masyarakat Indonesia, baik wilayah urban maupun daerah, adalah futsal (Muhammad et al., 2023). Karakteristik permainan yang dinamis, bertempo cepat, serta menuntut mobilitas tinggi menempatkan futsal sebagai olahraga beregu yang sangat digemari sekaligus kompetitif (Prayoga et al., 2024).

Sebagai olahraga yang mengutamakan kerja sama tim di dalam lapangan berukuran relatif kecil, futsal menuntut kualitas paripurna dari setiap pemain, yang tidak terbatas pada aspek fisik, teknik dasar seperti *passing*, *control*, dan *dribbling*, serta taktik semata (Umam, 2023). Di samping kesiapan mekanis tersebut, dimensi psikologis atau mentalitas olahraga memegang peranan yang sama krusialnya dalam menentukan efektivitas performa atlet saat situasi pertandingan sesungguhnya (Kusuma & Rindaningsih, 2024). Pada dasarnya, performa optimal atau pencapaian kinerja puncak seorang atlet di lapangan seringkali terhambat bukan karena keterbatasan fisik, melainkan akibat kegagalan dalam mengelola dinamika emosional dan tekanan mental yang muncul dari lingkungan kompetisi (Hudaniah & Masturah, 2024). Oleh sebab itu, integrasi pembinaan mental dalam kurikulum pelatihan olahraga usia dini menjadi variabel penentu keberhasilan transisi atlet menuju level prestasi (Mulyani, 2023).

Di antara berbagai variabel psikologis dalam olahraga, kecemasan (*anxiety*) menjadi salah satu aspek emosional yang paling sering diidentifikasi memberikan dampak signifikan terhadap performa atlet di lapangan (Dewi et al., 2023). Kecemasan kompetitif dapat diartikan sebagai respons emosional negatif individu yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, takut, dan was-was yang berlebihan akibat adanya tekanan atau situasi menekan yang dirasakan mengancam egonya (Mulya et al., 2025). Dalam konteks pertandingan, kecemasan tidak hanya menyerang dimensi kognitif dan afektif atlet berupa hilangnya konsentrasi dan kebingungan, tetapi juga bermanifestasi pada

aspek somatik dan motorik seperti meningkatnya denyut jantung, ketegangan otot, hingga gangguan koordinasi gerakan (Husna, 2023). Jika tidak dikendalikan dengan baik, kecemasan yang tinggi akan merusak efektivitas teknik dasar dan menghambat potensi maksimal atlet saat bertanding (Aqobah & Rhamadian, 2022).

Sebaliknya, kemampuan atlet untuk menekan dampak negatif kecemasan sangat dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang mereka miliki (Sulistyawati et al., 2022). Kepercayaan diri merupakan keyakinan positif dan kesadaran mendalam seorang individu terhadap kompetensi dirinya untuk menghadapi rintangan, mengatasi tekanan situasi, serta menyelesaikan tugas dengan berhasil (Rahayu, 2023). Di dalam arena olahraga, kepercayaan diri bertindak sebagai modal psikologis utama yang meningkatkan motivasi intrinsik, menjaga stabilitas emosi, serta membuat atlet tetap tenang dan optimis meskipun berada dalam kondisi tertinggal (Pratama, 2019). Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang kokoh cenderung mampu melihat tekanan pertandingan sebagai tantangan positif, bukan sebagai ancaman yang menakutkan (Alpian et al., 2020).

Meskipun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan atlet usia dini seringkali menghadapi kendala besar terkait ketidakstabilan mentalitas bertanding. Fenomena ini terlihat jelas pada peserta didik kategori usia 13 tahun di Academy Joati Futsal Team Munjungan, Kabupaten Trenggalek. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, para atlet remaja awal di akademi ini menunjukkan performa kolektif dan agresivitas permainan yang sangat baik serta penuh percaya diri selama proses latihan rutin. Namun, kondisi tersebut berbanding terbalik ketika mereka diterjunkan ke dalam situasi pertandingan sesungguhnya atau uji coba luar kota. Pemain mendadak didera kegugupan berlebih saat memasuki lapangan, seringkali merasa takut kehilangan bola, tidak tenang dalam menguasai permainan, hingga mengalami kebingungan dalam mendistribusikan umpan (Athyra et al., 2025). Situasi ini memaksa pelatih sering mengambil waktu jeda (*time out*) demi menenangkan kondisi psikologis pemain.

Masalah psikologis yang terjadi pada Academy Joati Futsal Team Munjungan tersebut dipicu oleh beberapa faktor sosiologis dan minimnya jam terbang kompetisi resmi. Sebagai klub yang berlokasi di wilayah pedesaan dan baru merintis pembinaan usia dini, para atlet muda ini mengalami gegar mental ketika harus berhadapan dengan atmosfer pertandingan formal yang dihadiri penonton dan tuntutan ekspektasi sosial untuk menang. Ketakutan akan kegagalan, cibiran penonton, serta penilaian sosial

menjadi tekanan ekstrinsik yang melipatgandakan kecemasan bertanding mereka (Deo et al., 2025). Tekanan psikologis ini secara langsung mereduksi rasa percaya diri dan keyakinan atas kemampuan teknis yang sebenarnya telah mereka kuasai secara matang selama masa latihan.

Urgensi penataan aspek psikologis pada kelompok usia 13 tahun didasarkan pada fase perkembangan mereka yang berada pada masa remaja awal. Fase ini ditandai dengan transisi kognitif dan emosional yang sangat rentan terhadap penilaian eksternal dan krisis kepercayaan diri. Jika tingkat kecemasan bertanding pada usia ini dibiarkan tanpa adanya pemetaan dan penanganan yang terukur, ditakutkan akan membentuk pola mentalitas yang rapuh dan menghambat perkembangan karier olahraga mereka di masa depan (Purnamasari et al., 2022). Oleh karena itu, investigasi ilmiah mengenai potret nyata tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet pada fase ini sangat mendesak untuk dilakukan sebagai pijakan dasar penyusunan strategi intervensi mental yang efektif oleh pihak pelatih dan manajemen akademi (Widiastuti, 2022).

Secara normatif, kajian mengenai aspek mentalitas dalam olahraga futsal telah banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu (*state of the art*). Sebagai gambaran, beberapa penelitian berfokus pada efektivitas pelatihan mental intervensi untuk mendongkrak kepercayaan diri pemain futsal ekstrakurikuler sekolah menengah (Mario Azriel Iman Chodori et al., 2023). Studi lain berupaya menguji pengaruh *mental toughness* terhadap kecemasan kompetitif atlet secara makro, yang menunjukkan korelasi negatif signifikan di antara kedua variabel tersebut (Listiana et al., 2024). Di samping itu, terdapat pula literatur yang menganalisis penyebab kecemasan bertanding menggunakan metode kualitatif pada klub futsal universitas (Nurmalasari et al., 2024), serta studi komparatif yang membandingkan kecemasan atlet cabang olahraga individu dan tim (Gusriansyah et al., 2025). Namun, sebagian besar literatur tersebut memusatkan perhatian pada subjek atlet usia dewasa atau mahasiswa yang secara emosional relatif lebih matang.

Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini. Berbeda dengan studi-studi terdahulu yang umumnya mengevaluasi atlet dewasa atau menguji efektivitas suatu program intervensi mental tertentu, penelitian ini secara spesifik melakukan eksplorasi deskriptif kuantitatif yang komprehensif mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri pada populasi atlet futsal remaja awal (usia 13 tahun) di daerah rural yang minim fasilitas kompetisi resmi. Penelitian ini mengkaji secara simultan aspek kecemasan melalui indikator kognitif, afektif, somatik, dan motorik, serta aspek kepercayaan diri

melalui indikator keyakinan kompetensi, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasa rasional dan realistis (Husna, 2023). Fokus studi diarahkan untuk memotret profil psikologis murni dari subjek yang secara sosiologis baru bertransisi dari lingkungan latihan domestik menuju atmosfer pertandingan luar daerah.

Berdasarkan latar belakang masalah dan peta kajian di atas, penelitian ini diarahkan untuk menjawab rumusan masalah mengenai potret riil kondisi mentalitas bertanding peserta didik. Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap mental bertanding peserta didik kategori usia 13 tahun Academy Joati Futsal Team Munjungan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya khazanah ilmu kepelatihan olahraga, khususnya terkait dinamika psikologis atlet usia dini di daerah. Secara praktis, temuan data kuantitatif dalam studi ini diproyeksikan menjadi bahan evaluasi primer bagi jajaran tim pelatih dan manajemen akademi untuk merumuskan kurikulum latihan mental terstruktur, sehingga mampu melahirkan atlet muda yang tangguh secara fisik, taktis, dan emosional saat bertanding.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei analitik melalui pendekatan potong-lintang (*cross-sectional*), di mana pengambilan data karakteristik psikologis subjek dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan secara simultan (Ramadani, 2021; Sulistyawati et al., 2022). Rangkaian aktivitas riset lapangan ini dilaksanakan secara berkala selama bulan Mei hingga Juni tahun 2026 di basecamp pelatihan Academy Joati Futsal Team yang berlokasi di Dusun Pucung, Desa Munjungan, Kecamatan Munjungan, Kabupaten Trenggalek, Provinsi Jawa Timur. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh peserta didik aktif dalam program pembinaan kategori usia remaja awal di akademi tersebut. Mengingat jumlah populasi yang relatif terbatas dan homogen, teknik penentuan sampel yang diterapkan adalah sampel jenuh (*total sampling*) (Susanto et al., 2024), sehingga diperoleh sampel definitif sebanyak 30 atlet futsal yang seluruhnya berada pada kategori usia 13 tahun.

Pengumpulan data primer dilakukan secara tertutup menggunakan instrumen kuesioner terstruktur berskala Likert 1-5 untuk mengukur dua variabel psikologis utama secara terpisah. Variabel kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) diukur melalui instrumen adaptasi *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) sepanjang 16 butir pertanyaan yang mencakup dimensi kognitif, afektif, somatik, dan motorik (Husna,

2023). Sementara itu, variabel kepercayaan diri (*self-confidence*) diukur menggunakan instrumen sepanjang 15 butir pertanyaan berdasarkan landasan teori Lauster (2002 dalam Husna, 2023) yang memuat indikator keyakinan kompetensi, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta pola pikir rasional dan realistis. Sebelum disebarkan ke responden akhir, pengujian melalui IBM SPSS Statistics versi 23 menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan (P1-P31) berstatus valid karena memiliki koefisien korelasi total yang positif dan lebih besar dari nilai r tabel (r hitung $>$ r tabel), dengan nilai reliabilitas internal *Cronbach's Alpha* gabungan yang sangat tinggi sebesar 0,873 (Purwanti, 2021).

Seluruh data mentah kuantitatif yang telah terkumpul selanjutnya diolah secara komputasi melalui dua tahapan analisis statistik, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat diaplikasikan untuk menggambarkan karakteristik mendasar masing-masing variabel secara mandiri, meliputi penyajian tabel distribusi frekuensi, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), serta standar deviasi (Ramadani, 2021). Nilai skor tersebut kemudian dikelompokkan menjadi tiga tingkatan (rendah, sedang, tinggi) berdasarkan hasil pembagian rentang skor dengan panjang interval kelas. Lebih lanjut, pengujian hipotesis untuk mengetahui interaksi atau derajat hubungan mutakhir antara variabel kecemasan dan kepercayaan diri atlet dilakukan melalui analisis bivariat menggunakan uji korelasional *Chi-Square* (X^2). Keputusan interpretasi statistik akhir didasarkan pada ambang batas signifikansi kekeliruan, di mana hubungan antar variabel dinyatakan valid dan signifikan secara empiris apabila nilai *p-value* yang dihasilkan berada di bawah standar 0,05 (Ramadani, 2021).

HASIL

Pengumpulan data dalam penelitian ini berhasil menjaring sebanyak 30 peserta didik Academy Joati Futsal Team Munjungan usia 13 tahun sebagai responden penuh. Analisis pertama dilakukan melalui statistik deskriptif (univariat) untuk mengetahui gambaran umum sebaran skor mentah pada masing-masing variabel secara mandiri. Berdasarkan hasil olah data, variabel tingkat kecemasan bertanding memiliki rentang skor aktual antara nilai minimum sebesar 31 hingga nilai maksimum sebesar 62. Dari sebaran data tersebut, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 46,60 dengan standar deviasi sebesar 7,731. Di sisi lain, pengukuran pada variabel percaya diri menunjukkan sebaran skor yang cenderung lebih homogen dengan nilai minimum sebesar 52 dan nilai maksimum sebesar 75. Nilai rata-rata (*mean*) yang dihasilkan untuk variabel percaya diri adalah sebesar 63,73 dengan standar deviasi sebesar 6,878.

Tahapan analisis dilanjutkan dengan melakukan kategorisasi skor tingkat kecemasan bertanding responden ke dalam tiga tingkatan kelas interval, yaitu rendah (skor 16–37), sedang (skor 38–58), dan tinggi (skor 59–80). Hasil pengelompokkan data univariat tersebut disajikan secara rinci dalam bentuk tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Peserta Didik

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah	16 – 37	3	10,0%
2	Sedang	38 – 58	22	73,3%
3	Tinggi	59 – 80	5	16,7%
Total			30	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada taraf kecemasan yang terkendali. Secara rinci, terdapat sebanyak 22 peserta didik (73,3%) yang masuk dalam kategori sedang, diikuti oleh 5 peserta didik (16,7%) dalam kategori tinggi, dan hanya 3 peserta didik (10%) yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan rendah. Gambaran persentase ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet muda di akademi ini masih merasakan ketegangan dan kecemasan dalam kadar yang wajar saat harus menghadapi atmosfer pertandingan kompetitif di lapangan.

Kategorisasi serupa juga diterapkan pada variabel percaya diri dengan membagi skor responden ke dalam rentang kelas interval rendah (skor 15–34), sedang (skor 35–54), dan tinggi (skor 55–75). Distribusi frekuensi untuk sebaran data tingkat percaya diri responden dipaparkan pada Tabel 2 berikut:

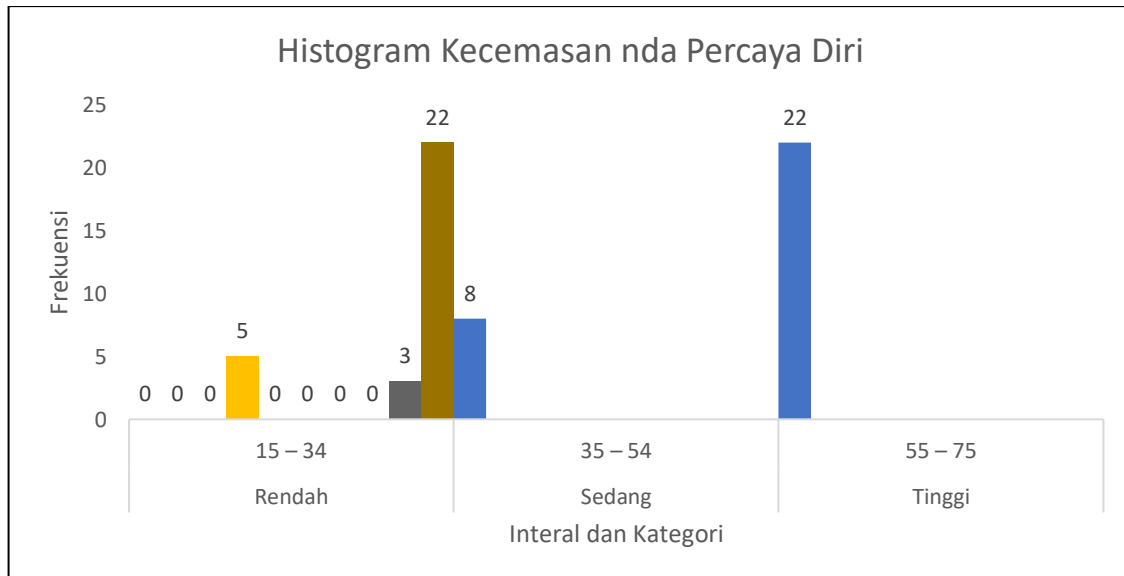
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Percaya Diri Peserta Didik

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah	15 – 34	0	0%
2	Sedang	35 – 54	8	26,7%
3	Tinggi	55 – 75	22	73,3%
Total			30	100%

Hasil analisis univariat pada Tabel 2 mengonfirmasi profil keyakinan diri yang sangat positif dari para atlet. Diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 22 peserta didik (73,3%), memiliki tingkat percaya diri yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu, 8 responden sisanya (26,7%) berada pada kategori sedang, dan tidak ditemukan satu pun peserta didik (0%) yang memiliki tingkat percaya diri pada kategori rendah. Temuan kuantitatif ini secara nyata memperlihatkan bahwa meskipun para atlet

didera kecemasan bertanding pada tingkat sedang, mereka secara simultan tetap mampu mempertahankan komitmen dan keyakinan yang kuat terhadap kompetensi bertanding yang mereka miliki. Untuk memperjelas gambaran sebaran data dari kedua variabel secara visual, sebaran data kategorisasi di atas dapat diilustrasikan melalui grafik histogram frekuensi berikut ini:

Gambar 1. *Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan dan Percaya Diri*



Berdasarkan visualisasi Gambar 1, bentuk sebaran data kurva pada histogram tingkat kecemasan menunjukkan model berdistribusi normal (*bell-shaped*) yang memuncak tepat di bagian tengah (kategori sedang). Sementara itu, pada histogram percaya diri, grafik mengalami kemiringan negatif (*skewed to the left*) yang mengindikasikan bahwa frekuensi data menumpuk secara masif di sisi kanan kurva, yaitu pada rentang kategori tinggi. Keadaan grafis tersebut membuktikan keaslian data empiris bahwa mayoritas peserta didik usia 13 tahun di Academy Joati Futsal Team Munjungan memiliki karakteristik mentalitas percaya diri yang tebal walaupun dibarengi ketegangan bertanding pada level moderat saat menghadapi kompetisi di lapangan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data univariat, ditemukan bahwa mayoritas peserta didik Academy Joati Futsal Team Munjungan usia 13 tahun memiliki tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang (73,3%) dan tingkat percaya diri pada kategori tinggi (73,3%) saat menghadapi pertandingan. Profil psikologis ini menunjukkan sebuah keunikan tersendiri, di mana munculnya ketegangan kompetitif tidak secara otomatis meruntuhkan keyakinan para atlet muda atas kompetensi teknis yang mereka miliki.

Dalam dinamika psikologi olahraga, kondisi kecemasan pada level moderat atau sedang ini sebenarnya dipandang sebagai respons alamiah yang wajar dan adaptif bagi atlet remaja awal ketika bertransisi dari lingkungan latihan domestik menuju atmosfer kompetisi resmi yang penuh tekanan (Mulya et al., 2025; Nurmalasari et al., 2024). Ketegangan tersebut mengindikasikan adanya kesiapan tubuh dan pikiran dalam menyikapi tantangan di lapangan, asalkan tetap berada dalam batas yang dapat dikendalikan (Dewi et al., 2023).

Temuan mengenai tingkat kecemasan yang berada pada kategori sedang ini sejalan dengan kajian empiris terdahulu yang menyatakan bahwa kecemasan menjelang atau saat bertanding merupakan gangguan emosional yang umum dijumpai pada hampir seluruh lapisan atlet (Aqobah & Rhamadian, 2022; Soleh, 2021). Komponen kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik usia 13 tahun ini bermanifestasi pada dimensi somatik seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan otot, serta dimensi kognitif berupa kekhawatiran melakukan kesalahan taktis di lapangan (Husna, 2023). Munculnya kecemasan moderat pada subjek di daerah rural ini sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik, seperti tekanan dari penonton, kehadiran tim lawan yang dianggap lebih berpengalaman, hingga tingginya harapan untuk memenangkan pertandingan (Deo et al., 2025; Nurmalasari et al., 2024). Namun, karena kecemasan ini berada pada taraf sedang, fungsi kognitif atlet dalam menangkap instruksi pelatih dan mengambil keputusan taktis selama pertandingan masih dapat berjalan secara optimal (Athyra et al., 2025; Baharuddin, 2021).

Di sisi lain, tingginya persentase tingkat percaya diri (73,3%) pada kelompok atlet remaja awal ini menjadi modal psikologis (*psychological capital*) yang sangat menguntungkan bagi Academy Joati Futsal Team Munjungan. Kepercayaan diri yang kokoh pada kategori tinggi bertindak sebagai benteng pertahanan mental yang secara efektif menekan dampak destruktif dari kecemasan somatik maupun kognitif (Listiana et al., 2024; Sulistyawati et al., 2022). Ketika seorang atlet memiliki keyakinan kompetensi yang tinggi, mereka cenderung lebih optimis, objektif dalam mengevaluasi kesalahan di lapangan, serta memiliki daya juang yang tidak mudah menyerah meskipun tim sedang dalam kondisi tertinggal (Husna, 2023; Sihotang, 2022). Fenomena ini juga mengonfirmasi bahwa program latihan intensif yang dijalankan tiga kali seminggu serta ketersediaan sarana prasarana yang memadai di akademi telah berhasil membangun

pondasi persepsi kemampuan diri (*self-efficacy*) yang kuat pada sanubari para atlet muda (Mulya et al., 2025; Prayoga et al., 2024).

Interaksi positif antara tingkat kecemasan sedang dan percaya diri yang tinggi ini diperkuat oleh konsep penampilan puncak (*peak performance*) dalam olahraga futsal. Seseorang yang dibekali rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mampu mengorganisasikan emosinya secara stabil, sehingga kegagalan sesaat atau tekanan dari lawan selama pertandingan tidak akan berujung pada frustrasi emosional yang merusak koordinasi motorik (Permana, 2022; Pratama, 2019). Sebaliknya, jika tingkat percaya diri atlet berada pada level yang rendah, kecemasan bertanding yang semula berada pada kategori sedang dapat dengan cepat meningkat menjadi kecemasan berat, yang bermanifestasi pada kekakuan gerakan, hilangnya fokus, hingga hilangnya penguasaan bola secara berulang (Umam, 2023; Widiastuti, 2022). Dengan demikian, keseimbangan psikologis berupa pengelolaan kecemasan moderat yang diimbangi dengan tebalnya rasa percaya diri menjadi kunci utama penunjang performa kolektif tim di lapangan.

Meskipun secara umum profil mentalitas atlet di akademi ini dikategorikan sangat baik, tim pelatih tidak boleh mengabaikan adanya sebagian kecil responden yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan tinggi (16,7%). Kelompok atlet pada persentase kecil ini memerlukan perhatian khusus dan pendekatan intervensi psikologis yang lebih intensif, seperti implementasi latihan relaksasi terprogram, terapi kognitif-perilaku, hingga teknik penenangan diri (*self-talk*) menjelang memasuki lapangan (Sudhen et al., 2023; Widiastuti, 2022). Dukungan sosial yang suportif dari lingkungan terdekat, khususnya pemberian motivasi positif dari orang tua tanpa adanya tuntutan hasil akhir yang berlebihan, juga memegang peranan krusial dalam mereduksi ketegangan mental anak (Manurung, 2023; Mulyani, 2023). Melalui integrasi program latihan teknik yang seimbang dengan pembinaan mentalitas bertanding secara komprehensif, Academy Joati Futsal Team Munjungan diharapkan dapat mengoptimalkan stabilitas emosi para atlet remajanya demi meraih pencapaian prestasi olahraga yang lebih gemilang di masa depan (Kusuma & Rindaningsih, 2024; Salahuddin et al., 2020).

Temuan kuantitatif mengenai profil psikologis atlet dalam studi ini membawa beberapa implikasi penting, baik secara teoretis maupun praktis dalam domain kepelatihan olahraga usia dini. Secara teoretis, hasil riset ini memperkuat khazanah keilmuan psikologi olahraga bahwa kecemasan tidak selalu menjadi variabel destruktif yang merusak performa, melainkan dapat bertindak sebagai pemicu kesiapan mental atlet

asalkan diimbangi dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi (Dewi et al., 2023; Listiana et al., 2024). Secara praktis, implikasi bagi jajaran tim pelatih Academy Joati Futsal Team Munjungan adalah pentingnya mereorientasi kurikulum latihan agar tidak hanya bertumpu pada penguasaan teknik dasar fisik seperti *passing* atau *dribbling*, melainkan wajib mengintegrasikan program latihan mental terstruktur (Kusuma & Rindaningsih, 2024; Umam, 2023).

Penerapan strategi psikologis seperti latihan relaksasi somatik, simulasi atmosfer pertandingan resmi secara berkala, dan penyampaian motivasi intrinsik yang suportif menjadi agenda yang mendesak untuk diterapkan (Mulyani, 2023; Widiastuti, 2022). Bagi manajemen akademi, data empiris ini memberikan implikasi nyata perlunya penyediaan ruang konseling olahraga dan edukasi berkala bagi orang tua agar mampu memberikan dukungan moral yang proporsional tanpa menciptakan tekanan sosial baru bagi anak (Manurung, 2023; Salahuddin et al., 2020). Melalui pengelolaan ketegangan yang terukur dan pemeliharaan rasa percaya diri yang tinggi, implikasi jangka panjang dari riset ini adalah terbukanya peluang besar bagi para atlet remaja awal di daerah rural untuk menampilkan performa terbaik mereka secara konsisten demi bermutasi menjadi atlet futsal yang berprestasi (Permana, 2022; Pratama, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik kategori usia 13 tahun di Academy Joati Futsal Team Munjungan memiliki karakteristik mentalitas bertanding yang sangat positif, yang ditunjukkan oleh tingkat kecemasan bertanding pada kategori sedang (73,3%) dan tingkat percaya diri pada kategori tinggi (73,3%). Kondisi psikologis ini mengonfirmasi bahwa meskipun para atlet muda merasakan ketegangan somatik dan kognitif yang wajar sebagai bentuk respons alamiah menjelang kompetisi, mereka tetap mampu mempertahankan keyakinan yang kuat terhadap kompetensi taktis dan mekanis yang mereka miliki. Profil keseimbangan emosional yang baik ini menjadi modal psikologis penting yang harus dipertahankan dan dioptimalkan oleh tim pelatih melalui pengintegrasian program latihan mental yang terstruktur guna mendukung performa maksimal atlet di lapangan.

REFERENSI

Alpian, Y., Anggraeni, S. W., & Mahpudin, S. P. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 370–383. <https://doi.org/10.31949/jee.v3i2.2354>

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet: The impact of anxiety in sports on athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 33–39.
- Athyra, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Analisis kepercayaan diri dan kecemasan atlet futsal putri berdasarkan siklus menstruasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1).
- Baharuddin, A. R. (2021). Gambaran tingkat kecemasan dan perilaku mencari bantuan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hasanuddin (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Deo, K., Perdana, R. P., & B, P. S. (2025). Tingkat kepercayaan diri atlet futsal di Akademi Pangsuma FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2).
- Dewi, M., Afifah, N., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan dan performa atlet cabang olahraga bola tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 119–128. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19320
- Gusriansyah, Sulastio, A., & Wedi. (2025). Perbandingan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet Riau pada cabang olahraga individu dan tim sebelum bertanding dalam event Porwil 2023. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3).
- Hudaniah, & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi*, 14(2).
- Husna, J. N. (2023). Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan bertanding terhadap mental toughness atlet sepak bola DIY (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan prestasi olahraga sepak bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen kepelatihan dalam membangun mental juara pada atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 1–17. <https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.699>
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet indonesia. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Manurung, S. A. (2023). Studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Medan, Medan.
- Mario Azriel Iman Chodori, Adi, S., & Wahyudi, N. T. (2023). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–

75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Mauladani, R. F., Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2024). Pengaruh latihan power play terhadap kontribusi goalkeeper dalam permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 136–145. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24093>
- Muhammad, Sumarjo, & Oviantara, S. (2023). Tingkat kemampuan shooting dan dribbling dalam bermain futsal pada Klub Aka Blok Bengkel Kecamatan Kota Sigli. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4), 199–209.
- Mulya, G., Agustriyani, R., & Indrawan, B. (2025). Hubungan self-efficacy terhadap tingkat kecemasan mahasiswa pendidikan jasmani tingkat pertama. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(1).
- Mulyani, S. (2023). Pendekatan pelatihan aspek mental dan motivasi intrinsik atlet remaja awal. *Jurnal Edukasi Olahraga*, 11(2).
- Nova, P., Gani, R. A., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat kecemasan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telagasari dalam pembelajaran pendidikan jasmani menghadapi pertemuan tatap muka di sekolah pada masa pandemi covid 19 putra. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5541025>
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis penyebab kecemasan pemain futsal UPI Sumedang saat bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6).
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance atlet futsal usia remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1).
- Prayoga, F. F., Darminto, A. O., & Ilahi, R. (2024). Pelatihan olahraga futsal sebagai upaya mengurangi aktivitas game online pada anak-anak di Kelurahan Mataran. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 80–89. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v4i2.264>
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan diri dan kecemasan atlet judo pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95–104.
- Purwanti, S. (2021). Pengaruh sarana belajar daring terhadap motivasi belajar siswa kelas X IPS SMA Negeri 1 Ujungbatu (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Pasir Pengaraian, Rokan Hulu.
- Rahayu, F. R. (2023). Strategi komunikasi efektif guru dalam membentuk kepercayaan diri siswa di MTs YPK Cijulang. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(1), 116–123.
- Ramadani, P. A. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku penerapan protokol kesehatan selama pandemi covid-19 (studi kasus pedagang dawet jabung) Desa Jabung Kabupaten Ponorogo (Skripsi tidak diterbitkan). Poltekkes Kemenkes Malang, Malang.
- Salahuddin, M., Haluti, A., & Nurhikmah. (2020). Pengembangan pembinaan prestasi olahraga futsal Kabupaten Banggai. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 1–10.
- Soleh, B. (2021). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal Childhood di Bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3).
-

- Sudhen, M. L. S., Kumbara, H., & Disurya, R. (2023). Efektivitas rational emotive therapy untuk mengurangi kecemasan menjelang bertanding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belitang II. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 151–156.
- Sulistyawati, W., Wahyudi, & Trinuryono, S. (2022). Analisis kepercayaan diri siswa dengan model blended learning. *Kadikma*, 13(1), 67–73.
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. (2021). Minat siswa pada ekstrakurikuler olahraga futsal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 34–39. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.543>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (Sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1–12.
- Umam, M. K. (2023). Pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan keterampilan dribble pada club futsal MAN 2 Pati. *Prosiding Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII*, 1668–1678.
- Widiastuti, R. (2022). Strategi latihan pernapasan, visualisasi positif, dan self-talk untuk mengelola emosi atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 7(1).