

ABSTRAK

Julius Yogi Prayogi. 2025. “**Analisis Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi**”. Program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Negeri Jambi. Pembimbing (1) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd., Pembimbing (2) Grafitte Decheline, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: *Kecemasan (Anxiety), Stres, Atlet Futsal, Psikologi Olahraga.*

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan dan stres pada atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi. Kecemasan dan stres merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, terutama pada usia remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana tekanan psikologis dialami oleh atlet futsal di lingkungan sekolah, sehingga dapat dicari solusi untuk mengoptimalkan kondisi mental mereka.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat kecemasan dan stres. Sampel penelitian terdiri dari 21 atlet futsal yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan persentase tingkat kecemasan dan stres pada responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi mengalami tingkat kecemasan tinggi, dengan persentase mencapai 57%. Sementara itu, tingkat stres juga tergolong tinggi, yaitu dialami oleh 62% responden. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini meliputi tekanan kompetisi, ketakutan akan kegagalan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet futsal remaja membutuhkan pendekatan psikologis untuk mengelola kecemasan dan stres. Pelatihan mental, konseling olahraga, serta manajemen waktu antara akademik dan latihan dapat menjadi solusi untuk mengurangi dampak negatif tersebut. Selain itu, peran pelatih dan orang tua juga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional agar atlet dapat berprestasi secara optimal.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi olahraga, khususnya dalam memahami dinamika kecemasan dan stres pada atlet usia sekolah. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan studi lebih mendalam dengan metode kualitatif atau eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi psikologis dalam mengurangi kecemasan dan stres atlet futsal remaja.