Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 8 Nomor 1,Tahun 2025
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

ANALISIS KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN ATLET FUTSAL PUTRI BERDASARKAN SIKLUS MENSTRUASI

Salwa Nur Athyra[1], Komarudin Komarudin[2], Mochamad Yamin Saputra[3*], Geraldi Novian[4]

[1,2,3*] Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
[4] Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
email: salwathyra@upi.edu[1], komarudin_pko@upi.edu[2], mochyamins@upi.edu[3]*, geraldi.novian@upi.edu[4]

DOI : 10.31602/rjpo.v8i1.18884

ABSTRAK

Faktor psikologi dalam dunia olahraga seperti kecemasan dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi performa atlet, termasuk pada atlet futsal putri. Siklus menstruasi salah satu fakor yang mempengaruhi kondis psikologis atlet. Siklus ini terdiri dari fase folikular, ovulasi, dan luteal, di mana setiap fase ditandai oleh perubahan kadar hormon yang berdampak pada kondisi fisik seperti kelelahan dan nyeri, hal ini menyebabkan seperti perubahan suasana hati, tingkat stres, serta rasa percaya diri. Tujuan penelitian ini untuk memahami peran kepercayaan diri dan kecemasan atlet futsal putri selama siklus menstruasi. Penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan kuantitatif *correlational design*. Metode correlational design untuk mengetahui adanya hubungan kepercayaan diri dan tingkat kecemasan kepada 22 atlet futsal putri UPI. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kepercayaan diri dan kecemasan yang diberikan satu kali kepada seluruh responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada fase dalam siklus menstruasi. Perubahan hormon secara fisiologis, serta faktor fisiologis, sera faktor psikologis seperti persepsi diri dan pengalaman sebelumnya, serta memengaruhi kondisi mental atlet. Penelitian ini menyimpulkann bahwa berdasarkan siklus menstruasi, kepercayaan diri dan kecemasan atlet futsal putri memiliki hubungan antara satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu diperlukan pendekatan yang lebih dalam pembinaan atlet untuk membantu atlet untuk mengelola keperecayaan diri dan kecemasan dalam mempertahankan performa optimal. Sehingga kami menyarankan untuk lebih memperhatikan siklus menstruasi atlet dalam perencanaan latihan dan strategi pertandingan untuk membantu menjaga performa optimal.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan, Siklus menstruasi, Atlet futsal putri

ANALYSIS OF SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY OF FEMALE FUTSAL ATHLETES BASED ON THE MENSTRUAL CYCLE

ABSTRACT

Psychological factors in the world of sports such as anxiety and self-confidence can affect athlete performance, including female futsal athletes.. The menstrual cycle is one of the factors that affect the psychological condition of athletes. This cycle consists of the follicular, ovulation, and luteal phases, where each phase is marked by changes in hormone levels that affect physical conditions such as fatigue and pain this causes changes in mood, stress levels, and self-confidence. The purpose of this study was to understand the role of self-confidence and anxiety in female futsal athletes during the menstrual cycle. This study used a descriptive quantitative correlational design approach. The correlational design method was used to determine the relationship between self-confidence and anxiety levels in 22 female futsal athletes from UPI. The instrument used was a self-confidence and anxiety questionnaire given once to all respondents. The results showed a significant relationship between self-confidence

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

and anxiety levels in the phases of the menstrual cycle. Physiological hormonal changes, physiological factors, and psychological factors, such as self-perception and previous experiences, affect the mental condition of athletes. This study concluded that based on the menstrual cycle, self-confidence and anxiety in female futsal athletes have a relationship with each other. Therefore, a deeper approach is needed in athlete coaching to help athletes manage self-confidence and anxiety in maintaining optimal performance. So, we recommend paying more attention to the athlete's menstrual cycle in training planning and match strategy to help maintain optimal performance.

Keywords: *Self-confidence, Anxiety, Menstrual cycle, Female futsal athletes*

Submitted : 17 April 2024, Accepted : 21 May 2025, Published : 12 June 2025

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik atau olahraga yang berlebihan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gangguan pada siklus menstruasi. Menstruasi merupakan tanda biologis dari kematangan fungsi seksual wanita, yang mana siklusnya dipengaruhi oleh hormon reproduksi wanita (Hilwatus et al., 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita yang sering melakukan olahraga lebih teratur daripada mereka yang tidak. Hal ini juga sering dikaitkan dengan kinerja (Czajkowska et al., 2019). Oleh karena itu, masuk akal apabila performa olahraga mengalami perubahan yang dapat diamati selama siklus menstruasi akibat hormon yang terjadi (McNulty et al., 2020). Secara umum, frekuensi menstruasi yang normal didefinisikan sebagai siklus yang terjadi setiap 24 hingga 38 hari, sedangkan siklus menstruasi yang terlalu sering terjadi berlangsung kurang dari 24 hari (Munro et al., 2018). Pada masa menstruasi, beberapa wanita mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitasnya akibat munculnya gejala fisik maupun psikis, seperti kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi itu sendiri, yang berpotensi menurunkan (Oktaviani, 2018). Gejala-gejala psikologis yang terdapat pada atlet, biasanya terjadi oleh atlet yang mengalami kecemasan sehingga menyebabkan prestasi atlet menurun, mengalami kelelahan, tertekan, stress, ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak (Riyanto & Riyoko, 2020)

Konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian selama latihan maupun pertandingan. Konsentrasi yang tinggi sangat diperlukan untuk mencapai performa maksimal, karena atlet yang tingkat konsentrasinya rendah cenderung memiliki perasaan cemas yang tinggi dan akan menjadi hambatan ketika mereka ingin mencapai performa maksimalnya. Perasaan cemas ini merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan rasa takut, kekhawatiram terhadap masa depan, kecemasan yang berlangsung terus-menerus serta rasa gugup. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang muncul ketika seseorang mengalami stress, dan ditandai dengan rasa tegang, pikiran yang menyebabkan seseorang merasa aksi fisik seperti jantung yang cepat, meningkatkan tekanan darah, dan lain sebagainya (Widiyati et al., 2019). Perempuan yang mengalami menstruasi akan mengalami perubahan selama periode tersebut seperti perubahan emosi dan pergejolakan emosi (Yuliani et al., 2017). Menurut *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) menstruasi berlebihan adalah kondisi yang menggangu seseorang secara fisik, sosial, emosional, dan material (Thiyagarajan et al., 2024). Kecemasan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Atlet banyak percaya bahwa rasa percaya diri adalah kunci kesuksesan dalam aktivitas. Setiap atlet harus memiliki struktur mental yang baik untuk mendukung pencapaian prestasinya (Fatahilah & Firlando, 2020). Pada tingkatan professional maupun elit olahraga menjadi sarana untuk meraih pencapaian prestasi yang mana harus diimbangi dengan system dan program latihan yang efektif untuk mengembangkan performa baik performa gerak sampai dengan kemampuan psikologinya (Haffyandi et al., 2024). Mereka percaya bahwa rasa percaya diri dapat dicapai melalui kerja keras, latihan, dan perencanaan yang baik (Komarudin, 2016). Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa mereka dapat menjadi lebih baik, berpikir positif, dan mendapatkan apa yang mereka inginkan (Anggrayati, 2022). Kepercayaan diri juga merupakan bagian dari kepribadian atlet yang memungkinkannya melihat potensinya, memahami keterbatasannya, dan meyakini tujuan mereka untuk tampil dengan baik (Hidayat et al., 2024). Atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan memiliki keyakinan yang lebih besar pada kemampuan mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk mampu mencapai keberhasilan (Purnamasari & Novian, 2021). Setengah responden mengatakan bahwa siklus menstruasi yang mereka alami tidak berdampak pada kesehatan fisik atau mental mereka saat berolahraga atau kompetisi (Supriadi, 2021). Sementara lain penelitian lain mengungkapkan bahwa 19 dari 30 atlet mengatakan menstruasi memberikan dampak signifikan dari segi psikologis, seperti memunculkan sifat egois dan sensitive berlebihan yang mengakibatkan menurunya kepercayaan terhadap rekan satu tim. Penelitian mengenai hubungan antara siklus menstruasi dengan kepercayaan diri dan tingkat kecemasan pada atlet futsal putrihingga saat ini masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan studi lebih lanjut untuk memahami bagaimana siklus menstruasi dapat mempengaruhi aspek psikologis tersebut, sehingga dapat dikembangkan strategi yang tepat untuk mendukung performa optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain korelasional (Fraenkel et al., 2022). Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) (Smith et al., 2006) dan *Athlete Self-Confidence Questionnaire* (ASQ) (Nursaba et al., 2024) kepada subjek sebanyak satu kali sebagai instrumen penelitian. Data karakteristik responden termasuk informasi tentang siklus menstruasi responden selama latihan dan kompetisis. Adapun data karakteristik responden yang mencakup nama, usia, berat badan, tinggi badan, BMI, durasi latihan dalam sehari, durasi latihan dalam seminggu, durasi menstruasi dalam setahun (Supriadi,

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

2021). Subjek dalam penelitian ini yaitu 22 atlet futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dengan rentang usia 18-22 tahun. Seluruh subjek merupakan mahasiswa aktif UPI yang secara rutin mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi futsal. Peneliti memilih subjek ini karena mereka dinilai memiliki potensi besar untuk meraih prestasi olahraga, namun pada saat yang sama masih berada dalam masa remaja akhir sebuah fase perkembangan yang ditandai dengan dinamika emosional dan psikologi yang tinggi. Kondisi ini menjadi latar belakang penting dalam mengkaji aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan, khususnya dalam kaitannya dengan siklus menstruasi (Harris et al., 2016). Data diolah dan dianalisis menggunakan SPSS Versi 26 dengan uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data yang diperoleh selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS 24. Uji normalitas, korelasi, deskripsi statistik, dan persentase hasil.

Tabel 1. Data Demografis

	Rata-rata	Standar Deviasi
Usia (tahun)	19,35	1,268
Tinggi Badan (m)	1,59	0,052
Berat Badan (kg)	55,2	5,207
BMI (kg/m^2)	21,88	2,304
Durasi latihan perminggu (jam)	14,45	4,559
Durasi latihan perhari (jam)	2,05	0,605
Durasi menstruasi pertahun (hari)	72	14,567

N = 22

Pada Tabel 1 menyajikan data demografis yang mencakup usia dengan rata-rata 19 tahun standar deviasi sebesar 1,268, tinggi badan dengan rata-rata 1,59 standar deviasi sebesar 0,052, berat badan dengan rata-rata 55,2 standar deviasi sebesar 5,207, BMI dengan rata-rata 21,88 standar deviasi sebesar 2,304, durasi latihan perminggu dengan rata-rata 14 jam standar deviasi sebesar 4,559, durasi latihan perhari dengan rata-rata 2 jam standar deviasi sebesar 0,605, durasi menstruasi pertahun dengan rata-rata 72 hari standar deviasi sebesar 14,567. Pada Tabel 2 penulis menyajikan siklus menstruasi yang terjadi pada subjek.

Tabel 2. Siklus Menstruasi yang terjadi Pada Subjek

Indikator		Rata-rata	Persentase
Durasi Menstruasi pertahun	36 hari	4	18%
	60 hari	7	32%
	84 hari	11	50%
Apa yang Anda rasakan dalam latihan selama menstruasi?	Sakit Perut	7	32%
	Mudah Lelah	6	27%
	Tidak Nyaman	8	36%
	Biasa Saja	1	4%
Apa yang Anda rasakan dalam kompetisi selama menstruasi?	Sakit Perut	4	18%
	Mudah Lelah	4	18%
	Tidak Nyaman	10	45%
	Biasa Saja	4	18%

Pada Tabel 2 menyajikan data yang diperoleh, durasi menstruasi tahunan pada subjek bervariasi dengan rata-rata 36 hari 4 subjek, 60 hari 7 subjek, dan 84 hari 11 subjek. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami siklus menstruasi yang lebih panjang dalam satu tahun. Mayoritas subjek mengalami ketidaknyamanan 8 subjek, sakit perut 7 subjek, dan mudah lelah 6 subjek, sementara hanya 1 subjek yang merasa biasa saja tanpa kendala. Saat berkompetisi selama menstruasi, sebanyak 10 subjek merasa tidak nyaman, sementara yang mengalami sakit perut dan mudah lelah masing-masing sebanyak 4 subjek. Hanya 4 subjek yang merasa tidak mengalami gangguan berarti saat berkompetisi. Dapat disimpulkan bahwa menstruasi berpengaruh

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

terhadap kenyamanan dan performa atlet saat berlatih maupun berkompetisi, dengan mayoritas mengalami ketidaknyamanan dalam berbagai tingkat. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk mengelola kondisi ini agar tidak mengganggu performa atlet saat berlatih maupun bertanding. Pada Tabel 3 penulis menyajikan deskripsi statistik.

Tabel 3. Deskripsi Statistik

Indikator		Kepercayaan Diri	Kecemasan
Durasi Menstruasi Pertahun	36 hari	27,75 ± 2,217	40,5 ± 6,028
	60 hari	35,43 ± 3,207	34,29 ± 10,484
	84 hari	35,91 ± 6,457	37,18 ± 4,446

Pada Tabel 3 menyajikan deskripsi statistik mengenai hubungan antara durasi menstruasi per tahun dengan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan. Pada kelompok dengan durasi menstruasi 36 hari per tahun, rata-rata tingkat kepercayaan diri mencapai 27,75 ± 2,217, sedangkan tingkat kecemasan mencapai 40,5 ± 6,028. Kelompok dengan durasi menstruasi 60 hari per tahun memiliki rata-rata kepercayaan diri 35,43 ± 3,207, dengan tingkat kecemasan sebesar 34,29 ± 10,484. Sementara kelompok dengan durasi menstruasi 84 hari per tahun memiliki rata-rata kepercayaan diri tertinggi, yaitu 35,91 ± 6,457, dan tingkat kecemasan 37,18 ± 4,446. Dapat disimpulkan bahwa semakin panjang durasi menstruasi per tahun, terdapat kecenderungan peningkatan kepercayaan diri. Namun, tingkat kecemasan tidak menunjukkan konsisten. Pada Tabel 4 penulis menyajikan uji normalitas pada subjek dengan siklus menstruasi 36 hari.

Tabel 4. Uji Normalitas Pada Subjek dengan Siklus Mentruasi 36 hari

Variabel	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Diri	0,963	4	0,798
Kecemasan	0,936	4	0,628

a.Lilliefors Significance Correction

Pada Tabel 4 subjek dengan siklus menstruasi 36 hari menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro-wilk variabel kepercayaan diri nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,798 sedangkan untuk kecemasan sebesar 0,628. Dalam uji normalitas jika nilai signifikansinlebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada Tabel 5 penulis menyajikan uji korelasi pada subjek dengan siklus menstruasi 36 hari.

Tabel 5. Uji Korelasi Pada Subjek dengan Siklus Menstruasi 36 hari

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri – Kecemasan	0,985	4	0,015

**. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)*

Pada Tabel 5 subjek dengan siklus meenstruasi 36 hari menunjukkan hasil uji korelasi menggunakan korelasi pearson. Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai korelasi pearson sebesar 0,985 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,015. Berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) <0,05 sehingga H0 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan pada sampel 4. Pada Tabel 6 penulis menyajikan uji normalitas pada subjek dengan siklus menstruasi 60 hari.

Tabel 6. Uji Normalitas Pada Subjek dengan Siklus Menstruasi 60 hari

Variabel	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Diri	0,963	7	0,842
Kecemasan	0,950	7	0,732

**. This is a lower bound of the true significance.*
a. lilliesfors Significance Correction

Pada Tabel 6 subjek dengan siklus menstruasi 60 hari menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro-wilk variabel kepercayaan diri nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,842 sedangkan untuk kecemasan sebesar 0,732. Dalam

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

uji normalitas jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada Tabel 7 penulis menyajikan uji korelasi pada subjek dengan siklus menstruasi 60 hari.

Tabel 7. Uji Korelasi Pada Subjek dengan Siklus Menstruasi 60 hari

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri – Kecemasan	0,804	7	0,029

**. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)*

Pada Tabel 7 subjek dengan siklus menstruasi 60 hari menunjukkan hasil uji korelasi menggunakan korelasi pearson. Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa nilai korelasi pearson sebesar 0,804 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,029. berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) <0,05 sehingga H0 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan pada sampel 7. Pada Tabel 8 penulis menyajikan uji normalitas pada subjek dengan siklus menstruasi 84 hari.

Tabel 8. Uji Normalitas Pada Subjek dengan Siklus Menstruasi 84 hari

Variabel	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan Diri	0,960	11	0,775
Kecemasan	0,971	11	0,854

**. This is a lower bound of the true significance.*
a. lilliesfors Significance Correction

Pada Tabel 8 subjek dengan siklus menstruasi 84 hari menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro-wilk variabel kepercayaan diri nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,775 sedangkan untuk kecemasan sebesar 0,854. dalam uji normalitas jika signifikansi lebih besar 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada Tabel 9 penulis menyajikan uji korelasi pada subjek dengan siklus menstruasi 84 hari.

Tabel .9 Uji Korelasi Pada Subjek dengan Siklus Menstruasi 84 hari

Variabel	Pearson Correlation	N	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri – Kecemasan	0,631	11	0,037

**. Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)*

Pada Tabel 9 subjek dengan siklus menstruasi 84 hari menunjukkan hasil uji korelasi menggunakan korelasi pearson. Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa nilai korelasi sebesar 0,631 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,037, berdasarkan hasil pengujian tersebut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) <0,05 sehingga H0 ditolak, maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan pada subjek dengan siklus menstruasi 84 hari.

Pembahasan

Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang paling umum bagi atlet wanita. Kejadian pada atlet wanita mencapai 66%, sedangkan pada wanita bukan atlet hanyak 25% (Fernanda et al., 2021). Siklus menstruasi dapat mengganggu kelelahan atlet yang menyebabkan disfungsi hipotalamus, sehingga mengganggu sekresi GnRH (Kurniawan et al., 2016). Begitupula pada atlet futsal putri fase siklus menstruasi ini seringkali mengganggu performa selama latihan. Mereka mengalami rasa lemas dan kelelahan yang berlebihan, yang dapat menyebabkan daya tahan aerobik menurun, ini juga berkaitan dengan penurunan kinerja atlet futsal putri (Supriadi, 2023). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan memberikan hasil bahwa kepercayaan diri dan kecemasan atlet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap atlet futsal putri berdasarkan siklus menstruasi. Dengan data yang menunjukan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan atlet futsal putri terdapat hubungan berdasarkan siklus menstruasi. Hal ini menstruasi dapat menyebabkan gangguan aktivitas seseorang seperti psikis. Emosi yang buruk seperti kecemasan, keraguan, dan depresi terkait dengan kepercayaan diri yang rendah (Komarudin, 2016). Kecemasan adalah reaksi emosional yang umum terjadi, ditandai dengan rasa khawatir, takut, dan ketidak nyamanan (Kahiji et al., 2024).

Menurut studi yang telah dilakukan setiap wanita khususnya remaja akan selalu mengalami masa menstruasi setiap bulan yang berlangsung antara 7 hingga 14 hari. Selama periode menstruasi pasti akan

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

berpengaruh pada perubahan fisik yang cepat dapat terjadi pada tubuh, namun perubahan ini sering kali tidak seimbang dengan perubahan pada kondisi psikologis dan emosional (Fitriningtyas et al., 2017). Berbagai faktor, seperti berat badan, aktivitas fisik, stres, diet,kondisi lingkungan, dan penyakit endokrin itu dapat memengaruhi gangguan menstruasi (Mahitala, 2017). Olahraga yang berlebihan dapatmenggangu siklus menstruasi, dimana latihan fisik yang intens dapat berdampak pada fisiologis siklus menstruasi (Kurniawan et al., 2016). Siklus menstruasi memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari dampak fase-fase dalam siklus menstruasi terhadap performa atlet. Pengetahuan ini menjadi kompenen penting daklam pengembangan basis bukti untuk perempuan dalam ilmu olahraga. Dengan memahami bagaimana siklus menstruasi mempengaruhi atlet, latihan, pemulihan, dan pemantauan atlet dapat dirancang lebih efektif dengan fase siklus menstruasi (Supriadi, 2021).

Atlet yang memahami tentang siklus menstruasi cenderung lebih percaya diri dalam kinerja mereka saat bermain futsal. Penemuan ini menunjukkan bahwa banyak faktor yang memengaruhi persepsi altet tentang siklus menstruasi terhadap kinerja mereka (Larsen et al., 2020). Pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman ini memberikan kepercayaan diri yang penting bagi atlet untuk tampil maksimal. Kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam meraih prestasi teringgi sebagai seorang atlet, sekaligus menjadi kemampuan terbaiknya agar dapat terus tampil optimal (Mayangsari et al., 2024). Oleh karena itu rasa percaya harus diperhatikan sebagi faktor motivasi utama dalam mencapai prestasi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, yang berkontribusi pada kinerja yang lebih baik (Bayani et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet rata-rata tetap berpartisipasi dalam kompetisi meskipun sedang menstruasi. Namun, beberapa atlet mengalami masalah seperti retensi cairan, dan keram perut baik sebelum maupun selama menstruasi (Pardela, 2019). Meskipum demikian, banyak wanita menghadapi masalah menstruasi lainnya, seperti nyeri haid yang tidak terbatas pada area perut bagian bawah (Sugiharti & Sumarni, 2018). Berdasarkan data yang penulis kumpulkan, diketahui dari 22 atlet futsal putri, 4 mengalami keluhan selama kompetisi sedangkan 18 atlet lainnya mengalami ketidaknyamanan, kelelahan, dan sakit perut sebelum kompetisi. Penelitian ini juga mengkaji bagaimana atlet merespon keluhan atau kekhawatiran yang berhubungan dengan siklus menstruasi mereka, terutama terkait jadwal dan durasi latihan. Ditemukan bahwa rata-rata atlet berlatih 3-4 hari dalam seminggu, dengan durasi latihan sekitar 2 jam. Sebagian besar atlet tetap menjalani program latihan meskipun berada dalam fase siklus menstruasi. Hasil ini menunjukkan bahwa pentingnya peran tim pendukung yang dapat melakukan pemantauan secara berlangsung terhadap kondisi individu, serta mengimplementasikan pendekatan yang mampu mengenali efek atau gejala yang muncul pada atlet selama sesi latihan.

PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkann bahwa berdasarkan siklus menstruasi, kepercayaan diri dan kecemasan atlet futsal putri memiliki hubungan antara satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih dalam pembinaan atlet diperlukan untuk membantu mereka mengelola kesehatan mental dan mempertahankan performa terbaik mereka selama kompetisi. Sehingga kami menyarankan pelatih untuk lebih memperhatikan siklus menstruasi atlet dalam perencanaan latihan dan strategi pertandingan untuk membantu menjaga performa optimal.

REFERENSI

Anggrayati, L. C. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghapi Pertandingan Bola Voli Atlit Kota Semarang*. *9*, 356–363.

Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *6*(2), 84–97. https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739

Czajkowska, M., Plinta, R., Rutkowska, M., Brzęk, A., Skrzypulec-Plinta, V., & Drosdzol-Cop, A. (2019). Menstrual cycle disorders in professional female rhythmic gymnasts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(8), 1–9. https://doi.org/10.3390/ijerph16081470

Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 38–42.

Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Soins Aides - Soignantes*, *11*(56), 26–27. https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia menarche, status gizi, dan siklus menstruasi santri putri. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, *2*(2), 58.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw Hill LLC.

Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Atletik Kalimantan Selatan dalam Menghadapi POMNAS XVIII 2023 Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(2), 150–156. https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i2.13682

Harris, M. A., Brett, C. E., Johnson, W., & Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. *Psychology and Aging*, *31*(8), 862–874. https://doi.org/10.1037/pag0000133

Hidayat, Y., Budiana, & Yunyun, Y. (2024). *Intervensi Psikologis Menuju Atlet Berprestasi dan Jabar Hat-trick*.

Hilwatus, S., Kurniawan, V. E., & Hariyono, R. (2016). *Hubungan Tingkat Olahraga dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Voli di Klub Voli Jombang*. *069*, 13–20.

Kahiji, I. R., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Anxiety And Short Distance Running Performance In Female Athletes. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *4*(2), 187–193. https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i2.719

Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.

Kurniawan, A. F., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2016. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *5*(6411416096), 1894–1902.

Larsen, B., Morris, K., Quinn, K., Osborne, M., & Minahan, C. (2020). Practice does not make perfect: A brief view of athletes' knowledge on the menstrual cycle and oral contraceptives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *23*(8), 690–694.

Mahitala, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 74–80.

Mayangsari, S., Mulyana, R. B., & Awwaludin, P. N. (2024). The Role Of Self-Confidence In Achieving Peak Performance: A Descriptive Quantitative Study Of Youth Basketball Athletes In Sukabumi. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *10*(1), 15–23.

McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Sports Medicine* (Vol. 50, Issue 10, pp. 1813–1827). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3

Munro, M. G., Critchley, H. O. D., Fraser, I. S., Hathhotuwa, R., Kriplani, A., Bahamondes, L., Füchtner, C., Tonye, R., Archer, D., Abbott, J., Abdel-Wahed, A., Berbic, M., Brache, V., Breitkoph, D., Brill, A., Broder, M., Brosens, I., Chwalisz, K., Clark, J., … Warner, P. (2018). The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, *143*(3), 393–408. https://doi.org/10.1002/ijgo.12666

Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ): A Valid and Reliable Instrument for Measuring Athlete Self-Confidence. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *20*(2), 10–15.

Oktaviani, F. (2018). *Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Lampung Tahun 2018*. *2018*(March), 33–37.

Pardela, A. R. (2019). Pengaruh Menstruasi terhadap Performance Atlet Bolabasket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *11*(2), 93–100. https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20320

Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, *3*(2), 203–213. https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784

Riyanto, A., & Riyoko, E. (2020). Survei Tingkat Kecemasan (Anxiety) Siswa dalam Menghadapi Pertandingan Sepakbola Di SMP Negeri Se-Kecamatan Lalan Kabupaten Musi Banyuasin. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(2), 55–60. https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3329

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise*

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.

Psychology, *28*(4), 479–501.

Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. (2018). Hubungan Antara Kebiasaaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Bidan Prada*, *9*(1).

Supriadi, D. (2021). Siklus Menstruasi terhadap Performa: Persepsi Atlet Sepak Bola Putri Menstrual Cycle on Performance: Perceptions of Women's Soccer Athletes. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 3, Issue 2).

Supriadi, D. (2023). Does the duration's training and menstrual cycle phase affect women's futsal athlete performance? A critical survey perspective. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *9*(1), 59–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19066

Thiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2024). Physiology, menstrual cycle. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.

Widiyati, S., Chandra, A., & Purwadi, P. (2019). Analisis Kecemasan Anak Tk Di Awal Masuk Sekolah Dalam Interaksi Didalam Kelas Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *3*(2), 91–96.

Yuliani, Atmarina, D., Izzati, & Farhana, A. (2017). Hubungan Menstruasi dengan Perubahan Emosional pada Wanita Usia Subur (WUS) di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I. *Scientific Journal of Medsains*, *3*(2), 29–34.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2025 by journal.