

Studi deskriptif: regulasi emosi pada atlet

Ima Fitri Sholichah

Universitas Muhammadiyah Gresik

ima_fitri@umg.ac.id

Received: 23 Maret 2025

Revised: 27 Maret 2025

Accepted: 30 Maret 2025

KEYWORDS

*Emotional regulation
student athletes
Suppression
Reappraisal*

ABSTRACT

This study aims to describe the emotional regulation of student athletes, who are often pressured by the demands of sports and academics. In the context of sports, the ability to manage stress, anxiety, and other emotions is essential to maintain athlete performance. This study used a quantitative descriptive design with a survey method to collect data from student-athletes registered for the 2024 ITS Futsal Championship. The sample used was 25 student athletes who met the inclusion criteria. The results showed that the majority of student athletes had moderate emotional regulation abilities, meaning they were able to manage their emotions quite well in competitive situations, but not to an extreme. The two main emotional regulation strategies found were suppression and reappraisal. Suppression is widely used by athletes to deal with competitive pressure. In contrast, reappraisal is more widely used to change the perception of stressful situations, which has been shown to help athletes stay calm and focused. This study underscores the importance of developing more adaptive emotional regulation skills among student athletes, as well as the need for a psychological training approach that considers the balance between short-term and long-term strategies in managing emotional stress. The results of this study are expected to be the basis for designing effective mental training programs to improve the performance and psychological well-being of student athletes.

Pendahuluan

Dalam dunia olahraga, terutama pada atlet mahasiswa, kinerja fisik yang baik sering kali dianggap sebagai faktor utama untuk meraih prestasi. Namun, seiring dengan perkembangan riset mengenai psikologi olahraga, semakin terlihat bahwa faktor mental, khususnya kemampuan dalam mengelola dan mengatur emosi, memainkan peran yang sangat penting dalam keberhasilan seorang atlet (Gould & Udry, 1994). Kemampuan atlet untuk mengelola stres, tekanan, kecemasan, serta emosi yang muncul selama kompetisi atau latihan, dapat mempengaruhi kualitas performa mereka (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). Penelitian ini berfokus pada regulasi emosi sebagai salah satu komponen utama dalam pengelolaan aspek mental seorang atlet, yang tidak hanya berpengaruh terhadap kinerja, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi atau konteks tertentu. Dalam ranah olahraga, regulasi emosi berperan penting dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul, baik yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri (misalnya kecemasan atau rasa takut) maupun dari faktor eksternal seperti tekanan kompetitif, ekspektasi tim, pelatih, dan bahkan media (Gross, 2002). Atlet yang dapat mengelola emosi dengan baik akan lebih mampu mengatasi tantangan dalam pertandingan, serta lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang tidak terduga (Nicholls, 2012). Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, dapat mengalami gangguan emosional yang mengarah pada penurunan kinerja, seperti kegelisahan berlebih, kemarahan, atau bahkan depresi (Hanin, 2000).

Pentingnya regulasi emosi dalam dunia olahraga juga relevan dalam konteks atlet mahasiswa. Atlet mahasiswa menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena mereka harus membagi waktu dan perhatian antara kegiatan akademik dan olahraga (Wolanin, McGuire, & Kelly, 2016). Selain itu, banyak atlet mahasiswa yang menghadapi tekanan untuk tetap menunjukkan prestasi dalam olahraga sambil mempertahankan IPK atau menyelesaikan studi mereka dalam waktu yang singkat. Beban ganda ini seringkali dapat menyebabkan stres yang tinggi dan mempengaruhi kondisi emosional mereka, yang pada akhirnya berpotensi mengganggu performa mereka baik di lapangan maupun di kelas (Krieger & Yates, 2015). Dalam hal ini, kemampuan untuk mengatur emosi menjadi sangat penting, karena emosi yang tidak terkendali dapat mengarah pada penurunan motivasi, penurunan konsentrasi, dan ketegangan psikologis yang lebih tinggi (Ryska, 2007).

Studi mengenai regulasi emosi pada atlet mahasiswa masih tergolong terbatas, meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis berkontribusi besar terhadap prestasi atlet. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Martin, Wimmer, dan Sitton (2009) mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif cenderung memiliki kinerja yang lebih stabil dan lebih tinggi. Namun, masih banyak aspek yang perlu dipelajari, terutama dalam konteks mahasiswa yang berperan ganda sebagai pelajar dan atlet. Dengan memahami bagaimana atlet mahasiswa mengatur emosi mereka, kita dapat mengidentifikasi berbagai strategi yang dapat membantu mereka untuk lebih efektif dalam mengelola stres dan tantangan emosional yang mereka hadapi, sehingga dapat mengoptimalkan performa mereka baik dalam olahraga maupun dalam studi mereka.

Selain itu, pengalaman dan tingkat keterampilan dalam olahraga juga dapat memengaruhi cara seorang atlet mengatur emosinya. Atlet yang lebih berpengalaman atau yang sudah lebih terlatih dalam menghadapi tekanan cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, atlet pemula atau yang baru memulai karir olahraga mereka mungkin lebih rentan terhadap gangguan emosional seperti kecemasan atau ketakutan akan kegagalan, yang dapat mengganggu performa mereka (Weinberg & Gould, 2014). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pengalaman berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi pada atlet mahasiswa, serta bagaimana pengalaman tersebut dapat dioptimalkan melalui pelatihan dan intervensi yang tepat.

Keterampilan regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepribadian atlet itu sendiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan tipe kepribadian tertentu, seperti mereka yang lebih cenderung optimis atau lebih terbuka terhadap pengalaman baru, dapat lebih efektif dalam mengelola emosi mereka dibandingkan dengan atlet yang lebih cenderung pesimis atau tertutup (Eysenck, 1997). Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara regulasi emosi dan faktor kepribadian juga penting dalam merancang program pelatihan psikologis bagi atlet mahasiswa.

Dalam kajian ini, akan dilakukan pengumpulan data mengenai regulasi emosi pada atlet mahasiswa melalui pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya regulasi emosi dalam konteks atlet mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan mental yang dapat membantu atlet mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan yang mereka hadapi, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan akademik mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui survei. Desain ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai kondisi regulasi emosi pada atlet mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet mahasiswa yang terdaftar dan mengikuti ITS Futsal Championship 2024. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif.
2. Memiliki pengalaman kompetitif tingkat universitas atau lebih tinggi minimal selama satu tahun.
3. Terdaftar dan mengikuti pertandingan ITS Futsal Championship.
4. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

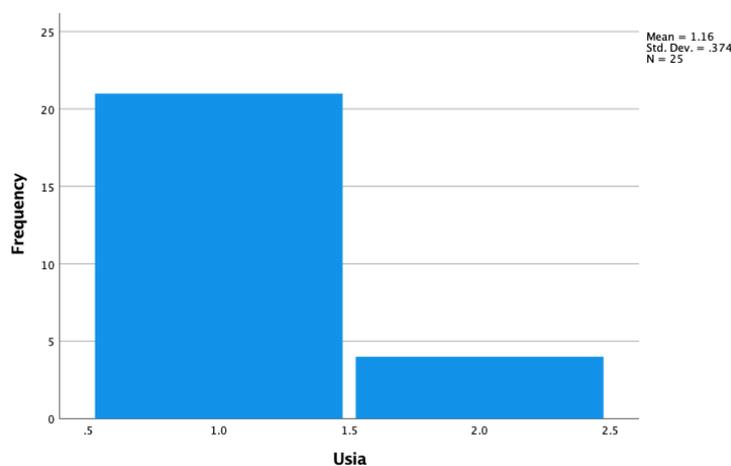
Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S) dari Jannah, Sholichah dan Widohardhono (2023) yang diadaptasi berdasarkan teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Skala IERQ4S terdiri dari 2 indikator yakni *reappraisal* (6 item) dan *suppression* (4 item). Respon terhadap ERQ diberikan dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat poin, mulai dari poin 1 (sangat tidak setuju) hingga poin 4 (sangat setuju). Penilaian IERQ4S dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai total yang diberikan oleh subjek pada setiap item dalam indikator. Untuk menginterpretasikan hasil IERQ4S, total nilai yang diperoleh digunakan untuk mengidentifikasi tingkat regulasi emosi individu. Semakin tinggi total nilai yang diperoleh, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi individu tersebut. CFA skala IERQ4S menunjukkan rentang 0.0562 – 0.6757 dan nilai alpha Cronbach sebesar 0.824 sehingga instrumen IERQ4S menunjukkan valid dan handal.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan dianalisis dengan statistik deskriptif. Analisis ini akan memberikan gambaran umum mengenai pola regulasi emosi atlet mahasiswa. Penggunaan teknik statistik seperti frekuensi, persentase, dan rata-rata akan

dilakukan untuk mengidentifikasi pola umum dalam regulasi emosi. Analisis data dalam penelitian ini dibantu dengan aplikasi SPSS versi 27.

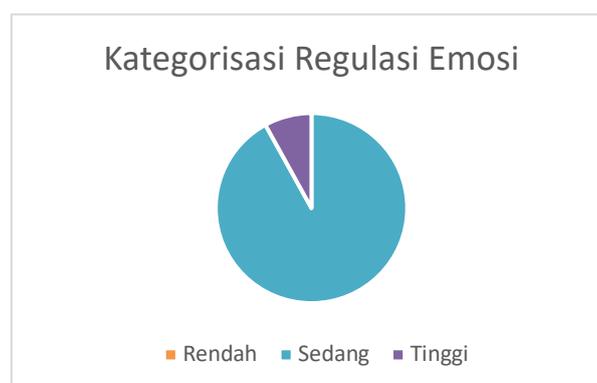
HASIL PENELITIAN

Regulasi emosi menjadi aspek yang sangat penting dalam dunia olahraga, mengingat pengaruhnya terhadap kinerja atlet, baik dalam pertandingan maupun latihan. Pada penelitian ini, dilakukan analisis deskriptif secara kuantitatif untuk menggali regulasi emosi pada atlet mahasiswa. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh 25 subjek ($mean = 1.16$, $std.deviation = 0.374$) yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian ini. Subjek penelitian paling banyak berusia 18-21 tahun (84%).



Gambar 1. Deskriptif usia subjek

Regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang mempengaruhi performa atlet dalam situasi olahraga yang penuh tekanan. Pada atlet mahasiswa, regulasi emosi menjadi lebih kompleks karena mereka harus mengelola beban ganda, yaitu tuntutan dari olahraga dan dunia akademik. Berdasarkan hasil analisis data, mayoritas atlet mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi dengan kategori sedang.



Gambar 1. Diagram kategorisasi regulasi emosi atlet mahasiswa

Regulasi emosi atlet dalam kategori sedang merujuk pada kemampuan atlet untuk mengelola dan mengendalikan emosi mereka dalam situasi yang menantang, namun tidak terlalu ekstrem. Pada tingkat sedang, atlet biasanya menghadapi situasi yang cukup menegangkan, seperti pertandingan penting atau persaingan yang lebih intens, namun tidak sampai pada tingkat yang menyebabkan gangguan emosional yang parah atau krisis (Janelle & Hill, 2017). Regulasi emosi pada kategori sedang berkaitan dengan kemampuan atlet untuk menjaga keseimbangan emosi, seperti kecemasan, frustrasi, atau kebosanan, agar tidak mengganggu performa mereka. Dalam hal ini, regulasi emosi membantu atlet untuk tetap fokus, termotivasi, dan mengatasi stres dengan cara yang lebih konstruktif, tanpa terganggu oleh tekanan atau emosi negatif yang berlebihan (Gross, 2015). Selain itu, atlet yang dapat mengelola kecemasan dan frustrasi dengan baik, memiliki kemampuan untuk tampil lebih stabil dan produktif dalam pertandingan (Sari & Mahmud, 2020). Beberapa pendekatan dalam regulasi emosi yang dapat diterapkan atlet dalam kategori sedang meliputi: 1) pemantauan diri (*self-monitoring*); 2) kognitif *reappraisal*; 3) *mindfulness* dan 4) strategi coping emosional.

Pemantauan diri (*self-monitoring*) merupakan pendekatan yang menunjukkan memantau perubahan dalam emosi mereka dan mengenali perasaan yang muncul selama pertandingan atau latihan. Pemantauan ini memungkinkan atlet untuk mengidentifikasi emosi yang perlu dikelola lebih lanjut (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012). Kognitif *reappraisal* merupakan teknik yang melibatkan perubahan persepsi terhadap situasi yang menantang untuk mengurangi dampak emosional negatif, misalnya dengan melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar daripada sebagai ancaman (Gross, 2015). *Mindfulness* yakni pelatihan yang melibatkan perhatian penuh pada saat ini tanpa penilaian, dapat membantu atlet untuk tetap tenang dan terfokus meskipun menghadapi tekanan atau tantangan (Janelle & Hill, 2017). Strategi coping emosional adalah penggunaan strategi coping untuk mengelola emosi atlet, seperti berbicara dengan pelatih atau rekan tim, atau mengalihkan perhatian ke tugas yang ada untuk mengurangi kecemasan (Birrer et al., 2012).

Tabel 1. Item regulasi emosi yang dipilih responden

Aspek	Item	Persentase		Total
		Skor 4	Skor 3	
<i>Suppression</i>	Saya menyimpan perasaan yang saya rasakan sendiri	76	20	96
	Ketika merasakan emosi positif, saya berusaha untuk tidak mengungkapkannya	44	24	68
	Saya mengontrol perasaan saya dengan tidak mengekspresikannya	68	24	92
	Ketika saya dalam perasaan yang sedih, saya berusaha untuk tidak mengekspresikannya	52	36	88
<i>Reappraisal</i>	Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif (seperti	60	32	92

senang atau gembira), saya memikirkan hal yang berbeda			
Ketika saya ingin merasakan emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya memikirkan hal yang berbeda	64	20	84
Ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, saya melakukan sesuatu yang membantu saya untuk tetap tenang	40	60	100
Ketika saya ingin merasakan emosi positif, saya mengubah cara pikir saya tentang situasi yang saya alami	72	20	92
Saya mengontrol perasaan saya tentang sesuatu hal dengan mengubah hal yang saya pikirkan tentang perasaan tersebut	64	28	92
Ketika saya ingin merasakan emosi negatif, saya mengubah cara pikir saya tentang situasi yang saya alami	52	36	88

Keterangan : skor 4 = sangat setuju (fav) / sangat tidak setuju (unfav)
 skor 3 = setuju (fav) / tidak setuju (unfav)

Pada tabel 1, terlihat item regulasi emosi pada aspek *suppression* yang banyak dipilih oleh responden yakni item “saya menyimpan perasaan yang saya rasakan sendiri” dengan prosentase 96% dan item “saya mengontrol perasaan saya dengan tidak mengekspresikannya” dengan prosentase sebesar 92%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penyimpanan perasaan dan tidak mengekspresikan hal yang dialami.

Regulasi emosi merujuk pada proses yang digunakan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan dan ekspresikan. Regulasi emosi terdiri dari beberapa strategi, salah satunya adalah *suppression* (penekanan). *Suppression* adalah suatu strategi di mana individu berusaha untuk menekan atau tidak mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Penekanan emosi ini dapat dilakukan dengan cara mengendalikan ekspresi wajah, postur tubuh, atau reaksi verbal dalam situasi emosional (Gross, 2002).

Suppression sering kali dilakukan untuk menghindari potensi konfrontasi atau dampak negatif yang dapat muncul akibat ekspresi emosi yang tidak terkendali, seperti dalam konteks kompetisi atau olahraga. Dalam hal ini, penekanan perasaan bisa berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri, yang memungkinkan atlet untuk menjaga fokus dan konsentrasi selama kompetisi (Kato, 2016).

Penelitian oleh Gross (2002) menunjukkan bahwa meskipun *suppression* dapat membantu individu untuk menghindari dampak negatif dari ekspresi emosi, strategi ini sering kali memiliki dampak buruk pada kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Suppression dapat menyebabkan peningkatan stres internal dan memperburuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Namun, dalam konteks atlet, penggunaan *suppression* dapat dipandang sebagai strategi jangka pendek yang memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada tugas mereka, terutama dalam situasi yang membutuhkan kontrol diri yang tinggi, seperti dalam olahraga kompetitif.

Studi oleh Jones et al. (2009) juga menunjukkan bahwa atlet sering kali mengandalkan strategi *suppression* untuk mengelola emosi mereka selama latihan dan kompetisi. Hal ini terjadi karena mereka merasa bahwa mengekspresikan emosi dapat mengganggu performa dan mengurangi ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, penelitian oleh Aldao et al. (2010) menyoroti bahwa meskipun *suppression* mungkin membantu dalam situasi tertentu, penggunaan strategi ini dalam jangka panjang dapat memengaruhi kesehatan emosional dan sosial individu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Barlow (2000), ditemukan bahwa atlet yang cenderung menggunakan *suppression* memiliki lebih banyak kesulitan dalam mengelola stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi performa mereka di lapangan. Oleh karena itu, meskipun *suppression* mungkin berguna dalam situasi kompetitif, penting bagi atlet untuk belajar menggunakan strategi regulasi emosi lainnya yang lebih adaptif, seperti *reappraisal* (penilaian kembali) yang melibatkan perubahan cara pandang terhadap perasaan mereka, untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka dalam jangka panjang.

Berdasarkan temuan ini, penting bagi para pelatih dan psikolog olahraga untuk mengedukasi atlet mengenai pentingnya regulasi emosi yang seimbang. Meskipun *suppression* dapat memberikan keuntungan dalam situasi kompetitif, atlet perlu dibantu untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih adaptif agar tidak terjebak dalam strategi *suppression* yang dapat merugikan kesehatan mental mereka. Misalnya, dengan memperkenalkan teknik-teknik seperti relaksasi atau *mindfulness*, yang memungkinkan atlet untuk mengelola emosi mereka tanpa menekan atau menahan perasaan yang mereka rasakan.

Selain itu, tabel 1 juga menunjukkan hasil item regulasi emosi pada aspek *reappraisal* yang banyak dipilih oleh responden yakni “ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, saya melakukan sesuatu yang membantu saya untuk tetap tenang” dengan prosentase 100%. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan yang muncul dalam situasi menekan dengan cara yang konstruktif, yaitu dengan melakukan sesuatu yang membantu mereka tetap tenang. Penemuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi *reappraisal* atau penilaian ulang adalah salah satu bentuk regulasi emosi yang efektif, khususnya dalam konteks olahraga.

Reappraisal adalah strategi regulasi emosi yang melibatkan perubahan cara pandang individu terhadap situasi yang menekan atau emosional. *Reappraisal* berfokus pada upaya untuk mengubah interpretasi atau makna dari situasi tersebut agar lebih dapat diterima dan tidak menimbulkan stres yang berlebihan (Gross, 2002). Menurut teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2002), *reappraisal* adalah strategi yang lebih adaptif dibandingkan dengan *suppression*, karena dapat mengurangi dampak negatif

terhadap kesejahteraan psikologis. Ketika individu melakukan *reappraisal*, mereka mencoba untuk melihat situasi yang menekan dalam sudut pandang yang lebih positif atau lebih realistis, yang memungkinkan mereka untuk merespons secara lebih efektif tanpa mengorbankan kesejahteraan emosional.

Dalam konteks atlet, *reappraisal* sering kali digunakan untuk mengelola tekanan dalam situasi kompetisi atau latihan. Misalnya, seorang atlet yang merasa cemas menjelang pertandingan dapat menggunakan *reappraisal* untuk melihat kecemasan sebagai bagian dari proses persiapan yang alami dan bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari atau dikuasai. Ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan fokus pada tugas mereka. Beberapa penelitian mendukung efektivitas *reappraisal* dalam mengelola stres dan meningkatkan performa, terutama di kalangan atlet. Sebagai contoh, penelitian oleh Hays et al. (2009) menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan strategi *reappraisal* untuk mengubah cara pandang mereka terhadap situasi yang menekan dapat mempertahankan kinerja yang lebih baik dalam situasi kompetitif. Mereka mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan fokus, yang pada akhirnya berdampak positif pada hasil pertandingan.

Penelitian oleh Lazarus dan Folkman (1984) tentang *coping strategies* juga menekankan pentingnya *reappraisal* dalam mengatasi stres. Mereka berpendapat bahwa individu yang mampu mengubah persepsi mereka terhadap tantangan dan kesulitan lebih mampu beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks atlet, strategi ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan terfokus meskipun berada di bawah tekanan yang tinggi. Studi oleh Gross dan John (2003) juga menunjukkan bahwa individu yang secara teratur menggunakan *reappraisal* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Ini konsisten dengan temuan bahwa atlet mahasiswa dalam penelitian ini memilih untuk melakukan sesuatu yang membantu mereka tetap tenang ketika menghadapi situasi yang menekan.

Selain itu, penelitian oleh Beilock et al. (2004) menemukan bahwa penggunaan *reappraisal* di kalangan atlet dapat mengurangi "*choking under pressure*" atau kegagalan performa akibat tekanan yang berlebihan. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk melihat kembali atau menilai ulang situasi yang menekan secara positif sangat penting dalam meningkatkan kinerja dan mengurangi kecemasan pada atlet.

Temuan ini menunjukkan bahwa para atlet mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menggunakan strategi *reappraisal* dalam mengelola emosi mereka saat menghadapi situasi yang menekan. Ini merupakan temuan yang positif, karena *reappraisal* tidak hanya dapat meningkatkan performa tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional jangka panjang. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan psikolog olahraga untuk terus mengembangkan keterampilan regulasi emosi ini pada atlet, melalui pelatihan kognitif yang membantu atlet untuk mengubah persepsi mereka terhadap tekanan dan tantangan. Pelatihan keterampilan *reappraisal* dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti latihan *mindfulness*, pelatihan kognitif, atau teknik pernapasan untuk mengurangi stres. Pelatih juga dapat mendukung atlet dengan memberikan umpan balik yang konstruktif yang membantu mereka mengubah persepsi mereka terhadap situasi yang menekan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang mempengaruhi kinerja atlet, baik dalam pertandingan maupun latihan. Pada atlet mahasiswa, regulasi emosi menjadi lebih kompleks karena mereka harus mengelola beban ganda antara tuntutan dari olahraga dan dunia akademik. Mayoritas atlet dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi dengan kategori sedang, yang berarti mereka memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dalam situasi menantang, seperti pertandingan penting atau persaingan intens, tanpa terjebak dalam gangguan emosional yang parah.

Selain itu, temuan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mahasiswa cenderung menggunakan strategi *suppression* untuk mengendalikan emosi mereka, yang meskipun efektif dalam situasi kompetitif, dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis jangka panjang. Sebaliknya, sebagian besar responden juga menggunakan strategi *reappraisal* dengan sangat baik, yang membantu mereka tetap tenang dalam menghadapi situasi menekan. Ini menunjukkan bahwa atlet mahasiswa cenderung memiliki pendekatan yang seimbang antara pengelolaan tekanan dan emosi.

Daftar Pustaka

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist, 55*(11), 1240–1253. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1240>
- Beilock, S. L., Rydell, R. J., & McConnell, A. R. (2004). Stereotype threat and working memory: Mechanisms, alleviation, and consequences. *Psychological Science, 15*(3), 155-160. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.01503002.x>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mental skills training in soccer: A review of the literature. *Perspectives on Sport Science, 1*(1), 1-16.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.3930281>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hays, K. F., Maynard, I. W., & Thomas, P. R. (2009). The role of cognitive reappraisal in regulating emotion in sport. *Journal of Sports Sciences, 27*(4), 365-374. <https://doi.org/10.1080/02640410903583576>
- Janelle, C. M., & Hill, D. M. (2017). Emotion regulation in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 116-132. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1160453>
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 14*(1), 153–160. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p153-160>

-
- Jones, M., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 16(3), 262-280. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.262>
- Jones, M., Hanton, S., & Swain, A. (2009). Anxiety in elite athletes: A review. *Journal of Sports Sciences*, 27(6), 545-561. <https://doi.org/10.1080/02640410902969479>
- Kato, T. (2016). Emotion regulation and psychological adjustment: A review of studies in the context of psychological adaptation and health. *Journal of Applied Psychology*, 101(5), 722-735. <https://doi.org/10.1037/apl0000020>
- Krieger, J. L., & Yates, B. (2015). Stress, coping, and mental health in college student-athletes: A longitudinal study. *Journal of Sport Psychology*, 13(1), 11-23.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Martin, J. J., Wimmer, D. B., & Sitton, J. (2009). Mental skills training for athletes with physical disabilities. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 332-347. <https://doi.org/10.1080/10413200903046926>
- Nicholls, A. R. (2012). The influence of emotions on athlete performance: A review of the literature. *Journal of Sports Sciences*, 30(3), 123-131. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.634567>
- Ryska, T. A. (2007). Social-cognitive predictors of sport-related anxiety and self-confidence in college athletes. *The Journal of Psychology*, 141(5), 474-486. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.5.474-486>
- Sari, N., & Mahmud, M. (2020). Pengelolaan emosi atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 8(2), 134-145.
- Ungerleider, S. (1993). The role of support in athlete mental health: A review. *Journal of Sports Psychology*, 11(2), 69-81.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wolanin, A. T., McGuire, R. T., & Kelly, M. (2016). Stress, coping, and mental health in college student-athletes: A longitudinal study. *Journal of Sport Psychology*, 12(4), 23