

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Kompetisi dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator pada Atlet Remaja

Wahidatul Fitri^{1*}, Raras Sutatminingsih², Tarmidi³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: Wahidatulfitri20@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4148>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 08 Dec 2025

Revised: 14 Dec 2025

Accepted: 20 Dec 2025

Kata Kunci:

Atlet Remaja,
Bulutangkis,
Dukungan Sosial,
Kecemasan Kompetisi,
Regulasi Emosi.

Keywords:

Adolescent Athletes,
Badminton, Social
Support, Competition
Anxiety, Emotion
Regulation.

Kecemasan kompetisi merupakan tantangan psikologis utama bagi atlet remaja yang dapat menghambat performa optimal di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan kompetisi serta peran dukungan sosial sebagai variabel moderator pada atlet bulutangkis remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan berjumlah 203 atlet bulutangkis remaja (usia 10-15 tahun) di Kota Medan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data meliputi Skala Kecemasan Olahraga (adaptasi SAS), *Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Analisis data dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis (MRA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan kompetisi ($p < .001$). Dukungan sosial terbukti memoderasi hubungan tersebut secara signifikan ($p < .001$), di mana interaksi antara regulasi emosi dan dukungan sosial mampu memperkuat penurunan kecemasan kompetisi dengan sumbangan efektif model meningkat dari 53,7% menjadi 75,8%. Simpulan penelitian ini adalah sinergi antara kemampuan internal (regulasi emosi) dan eksternal (dukungan sosial) sangat efektif dalam mereduksi kecemasan bertanding pada atlet remaja.

Competitive anxiety is a major psychological challenge for adolescent athletes that can hinder optimal performance on the court. This study aims to examine the effect of emotion regulation on competitive anxiety and the role of social support as a moderator variable in adolescent badminton athletes. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The participants were 203 adolescent badminton athletes (aged 10-15 years) in Medan City selected using purposive sampling technique. Data collection instruments included the Sport Anxiety Scale (SAS adaptation), Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S), and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data analysis was performed using Moderated Regression Analysis (MRA). The results showed that emotion regulation had a significant negative effect on competitive anxiety ($p < .001$). Social support was proven to moderate the relationship significantly ($p < .001$), where the interaction between emotion regulation and social support was able to strengthen the reduction in competitive anxiety with the effective contribution of the model increasing from 53.7% to 75.8%. The conclusion of this study is that synergy between internal capabilities (emotion regulation) and external factors (social support) is highly effective in reducing competitive anxiety in adolescent athletes.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Wahidatul Fitri, Raras Sutatminingsih, et al (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Kompetisi dengan Dukungan Sosial sebagai Moderator pada Atlet Remaja, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4148>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan gejolak emosi yang kuat namun keterampilan kognitif untuk mengaturnya masih terbatas. Bagi remaja yang berprofesi sebagai atlet, tantangan ini bertambah dengan adanya tuntutan kompetisi. Bulutangkis sebagai olahraga populer di Indonesia menuntut performa tinggi, namun data lapangan menunjukkan banyak atlet remaja mengalami kecemasan kompetisi (*competitive anxiety*) yang menghambat prestasi. Kecemasan ini bermanifestasi dalam bentuk ketegangan fisik, gangguan konsentrasi, dan ketakutan akan kegagalan.

Regulasi emosi diidentifikasi sebagai faktor internal penting untuk mengelola kecemasan tersebut. Atlet yang mampu melakukan *reappraisal* (penilaian ulang) terhadap situasi menekan cenderung lebih tenang. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi saja tidak selalu cukup; faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memegang peranan vital. Dukungan sosial dari orang tua, pelatih, dan teman sebaya dapat berfungsi sebagai *stress-buffering* yang memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah dukungan sosial dapat memoderasi pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan kompetisi. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi faktor internal dan eksternal dalam model prediksi kecemasan pada konteks atlet remaja di Medan, yang memiliki karakteristik kompetitif namun frekuensi pertandingan resmi yang relatif terbatas.

METODE

Desain dan Partisipan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi moderasi (*Moderated Regression Analysis*). Populasi penelitian adalah atlet bulutangkis remaja di klub-klub Kota Medan. Sampel berjumlah 203 atlet (142 laki-laki, 61 perempuan) dengan rentang usia 10-15 tahun, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria aktif berlatih dan mengikuti kompetisi

Instrumen

1. Kecemasan Kompetisi: Diukur menggunakan Skala Kecemasan Olahraga adaptasi Amir (2012) dari *Sport Anxiety Scale* (SAS), terdiri dari 22 aitem (reliabilitas .631–.823).
2. Regulasi Emosi: Diukur menggunakan *Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport* (IERQ4S) adaptasi Jannah et al. (2023), terdiri dari 10 aitem dengan aspek *reappraisal* dan *suppression* (reliabilitas .824).
3. Dukungan Sosial: Diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) adaptasi Kasyfillah & Utami (2023), terdiri dari 11 aitem (reliabilitas .766).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *software* SPSS. Uji asumsi klasik (normalitas, linearitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas) dilakukan sebelum uji hipotesis menggunakan uji t, uji F, dan koefisien determinasi (R^2)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas atlet (70,4%) mengalami kecemasan kompetisi pada kategori Agak Tinggi. Regulasi emosi mayoritas berada pada kategori Sedang (68,5%), dan dukungan sosial juga mayoritas pada kategori Sedang (63,5%).

Hasil analisis regresi moderasi ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Regresi Moderasi

Model	Variabel	Koefisien (B)	t	Sig. (p)	R ²
Model 1	(Constant)	105.125	38.411	< .001	.537
	Regulasi Emosi	-0.768	-10.815	< .001	
	Dukungan Sosial	-0.653	-10.176	< .001	
Model 2	(Constant)	200.168	27.351	< .001	.758
	Regulasi Emosi	-0.728	-14.119	< .001	
	Dukungan Sosial	-0.609	-13.063	< .001	

Interaksi (X*M)	0.116	13.491	< .001
-----------------	-------	--------	--------

Pada Model 1, regulasi emosi dan dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan kompetisi. Pada Model 2, interaksi keduanya (moderasi) juga signifikan ($p < .001$). Nilai R^2 meningkat dari .537 (53,7%) pada Model 1 menjadi .758 (75,8%) pada Model 2, menunjukkan peran moderasi yang kuat dengan peningkatan 22,1%.

Pembahasan

Hasil penelitian mengonfirmasi Hipotesis 1 bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap kecemasan kompetisi. Atlet yang mampu melakukan *cognitive reappraisal* (menilai ulang situasi kompetisi sebagai tantangan, bukan ancaman) memiliki kecemasan yang lebih rendah. Namun, data deskriptif menunjukkan aspek *suppression* (menekan emosi) masih rendah digunakan, yang mana strategi ini memang kurang adaptif jangka panjang.

Hipotesis 2 juga diterima, yaitu dukungan sosial memoderasi pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan. Temuan ini mendukung teori *buffering effect* dari Cohen dan Wills (1985). Dukungan sosial memperkuat efektivitas regulasi emosi. Ketika seorang atlet memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik DAN didukung oleh lingkungan sosial (keluarga, pelatih) yang suportif, tingkat kecemasan mereka turun secara drastis dibandingkan jika hanya mengandalkan kemampuan diri sendiri. Dukungan keluarga ditemukan memiliki rerata tertinggi, menegaskan peran vital orang tua dalam karier atlet remaja.

SIMPULAN

Regulasi emosi terbukti berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan kompetisi pada atlet bulutangkis remaja. Dukungan sosial berperan sebagai moderator yang memperkuat pengaruh negatif tersebut. Artinya, kombinasi antara kemampuan atlet mengelola emosi dan kehadiran lingkungan yang mendukung adalah kunci utama menurunkan kecemasan bertanding. Disarankan bagi pelatih dan orang tua untuk tidak hanya menuntut prestasi, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan pelatihan mental (seperti relaksasi atau *self-talk*) kepada atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian sekaligus penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 326-347.
- Angreini, D., Khumaerah, N., & Aswar. (2021). Efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet UKM taekwondo di kota makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 336-341.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Adaptasi dan validasi Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Olahraga*.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- 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 & Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41