

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Atlet di Akademi Persib

Thaasa Nazmi Tarena¹, Abdurrohimi²

¹Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

²Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

abdurrohimi@unissula.a.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada atlet Akademi Persib. Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada atlet Akademi Persib. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale-18 (DERS-18) yang terdiri dari 18 aitem dan Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan yang terdiri dari 30 aitem. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 94 atlet sepak bola berusia 14–17 tahun di Akademi Persib. Analisis data menggunakan korelasi Spearman Rank (Spearman's rho) dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 29.0. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar ($r_s = 0,873$) dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Artinya, semakin tinggi kesulitan atlet dalam meregulasi emosi, semakin tinggi pula kecemasan yang dialami ketika menghadapi pertandingan. Sebaliknya, semakin rendah kesulitan regulasi emosi, semakin rendah pula kecemasan yang dialami atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan dan tuntutan pertandingan sepak bola.

Kata kunci: regulasi emosi, kesulitan regulasi emosi, kecemasan menghadapi pertandingan, atlet sepak bola, Akademi Persib

Abstract

This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and competitive anxiety among soccer athletes at Persib Academy. The proposed hypothesis was that there is a significant relationship between emotion regulation and competitive anxiety among Persib Academy soccer athletes. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. Data were collected using the Difficulties in Emotion Regulation Scale-18 (DERS-18), consisting of 18 items, and a Competitive Anxiety Scale consisting of 30 items. The

sampling technique was purposive sampling, involving 94 soccer athletes aged 14–17 years from Persib Academy. Data were analyzed using Spearman's Rank Correlation (Spearman's rho) with IBM SPSS Statistics version 29.0. The results showed a correlation coefficient of ($r_s = 0.873$) with a significance value of ($p < 0.001$), indicating that the proposed hypothesis was supported. The results demonstrated a significant positive relationship between difficulties in emotion regulation and competitive anxiety. This means that athletes with greater difficulties in regulating their emotions tended to experience higher levels of anxiety when facing competitions. Conversely, athletes with fewer difficulties in emotion regulation tended to experience lower levels of competitive anxiety. These findings indicate that emotion regulation is an important psychological aspect in helping athletes manage pressure and competitive demands in soccer.

Keywords: emotion regulation, difficulties in emotion regulation, competitive anxiety, soccer athletes, Persib Academy

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi dan melibatkan tuntutan fisik, teknik, taktik, serta psikologis. Pada tingkat pembinaan atlet usia muda, sepak bola tidak hanya menjadi sarana pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan bermain, tetapi juga menjadi lingkungan yang menuntut atlet mampu menghadapi tekanan kompetisi dan tuntutan performa. Atlet dituntut untuk mampu menampilkan kemampuan terbaik ketika menghadapi pertandingan, mempertahankan konsentrasi, mengambil keputusan dengan cepat, serta mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan.

Pertandingan sepak bola dapat menjadi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis bagi atlet. Tekanan untuk memperoleh hasil yang baik, kekhawatiran melakukan kesalahan, menghadapi lawan yang kuat, serta tuntutan untuk menampilkan performa optimal dapat memunculkan kecemasan. Kecemasan dalam olahraga merupakan respons psikologis yang dapat muncul ketika atlet menghadapi situasi kompetitif yang dipersepsikan sebagai ancaman. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk pikiran negatif, kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, ketakutan melakukan kesalahan, ketegangan, serta reaksi fisiologis seperti meningkatnya detak jantung dan ketegangan otot.

Kecemasan menghadapi pertandingan menjadi salah satu permasalahan penting dalam olahraga karena dapat mengganggu kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi. Atlet yang mengalami kecemasan dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, ragu dalam mengambil keputusan, serta kurang mampu menampilkan kemampuan secara optimal. Kecemasan menghadapi pertandingan dalam penelitian ini mengacu pada Martens dkk. (1990) yang mencakup kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri.

Fenomena kecemasan juga ditemukan pada atlet sepak bola yang menjadi subjek dalam penelitian. Berdasarkan wawancara pendahuluan, beberapa atlet menyampaikan bahwa mereka mengalami kekhawatiran menjelang pertandingan, takut melakukan kesalahan, merasa tegang, serta mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika berada dalam situasi pertandingan. Salah satu atlet menyampaikan bahwa sebelum pertandingan pikirannya dipenuhi kekhawatiran mengenai

kemungkinan bermain buruk dan melakukan kesalahan. Atlet lainnya menyampaikan bahwa tekanan dalam pertandingan membuatnya mudah merasa kesal, panik, dan melakukan kesalahan yang sebenarnya dapat dihindari. Temuan tersebut menunjukkan adanya pengalaman emosional yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

Kemampuan atlet dalam mengelola emosi menjadi salah satu aspek yang dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami, menerima, mengendalikan, dan mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi tertentu. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam mengendalikan respons emosional individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai mengancam. Dalam konteks olahraga, kemampuan regulasi emosi dapat membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi secara lebih adaptif.

Kesulitan regulasi emosi dapat menyebabkan individu mengalami hambatan dalam memahami dan mengendalikan pengalaman emosional. Victor dan Klonsky (2016) mengembangkan Difficulties in Emotion Regulation Scale-18 (DERS-18) sebagai bentuk singkat dari DERS yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer. DERS-18 mengukur kesulitan regulasi emosi melalui beberapa aspek, yaitu awareness, clarity, goals, impulse, nonacceptance, dan strategies. Semakin tinggi skor DERS-18 menunjukkan semakin tinggi kesulitan individu dalam meregulasi emosinya.

Konteks pertandingan sepak bola menempatkan atlet pada berbagai situasi yang dapat menimbulkan tekanan, seperti takut melakukan kesalahan, menghadapi lawan yang kuat, tuntutan pelatih, maupun keinginan untuk memperoleh hasil pertandingan yang baik. Atlet yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi dapat lebih sulit mengendalikan rasa takut, khawatir, marah, atau tegang ketika menghadapi tekanan pertandingan. Kesulitan dalam memahami emosi juga dapat membuat atlet kesulitan menentukan strategi yang tepat untuk mengatasi tekanan. Kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dapat membantu atlet mempertahankan fokus dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif.

Hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan juga didukung oleh penelitian terdahulu. Alwin dan Putri (2020) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi, semakin rendah kecemasan yang dialami atlet. Penelitian Safitri (2019) juga menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan olahraga pada atlet judo. Aliyas dkk. (2024) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting dalam pengelolaan tekanan psikologis dan performa olahraga. Penelitian mengenai regulasi emosi dan kecemasan telah dilakukan pada beberapa cabang olahraga. Penelitian pada atlet sepak bola usia remaja dalam konteks akademi sepak bola masih perlu dikaji lebih lanjut. Atlet sepak bola merupakan bagian dari olahraga beregu yang memiliki dinamika berbeda dengan olahraga individu. Interaksi antarpemain, tuntutan kerja sama tim, peran dalam pertandingan, serta tekanan untuk mempertahankan performa dapat menjadi sumber tekanan tambahan bagi atlet.

Akademi Persib merupakan lingkungan pembinaan atlet sepak bola yang

memiliki program latihan dan kompetisi bagi atlet usia muda. Atlet pada rentang usia 14 – 17 tahun berada pada tahap perkembangan yang masih membutuhkan kemampuan pengelolaan emosi yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan, termasuk tuntutan dalam olahraga. Penelitian mengenai hubungan kesulitan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Akademi Persib penting dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut pada atlet sepak bola usia remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada atlet Akademi Persib. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada atlet Akademi Persib.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel tergantung. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas regulasi emosi sebagai variabel (X) dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel (Y).

Populasi penelitian terdiri atas atlet sepak bola Akademi Persib yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan. Jumlah populasi sebanyak 120 atlet. Sampel penelitian terdiri atas 94 atlet berusia 14–17 tahun yang memenuhi kriteria penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan peneliti. Distribusi subjek terdiri atas 11 atlet berusia 14 tahun, 26 atlet berusia 15 tahun, 37 atlet berusia 16 tahun, dan 20 atlet berusia 17 tahun.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu Difficulties in Emotion Regulation Scale-18 (DERS-18) dan Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan.

Kesulitan regulasi emosi diukur menggunakan Difficulties in Emotion Regulation Scale-18 (DERS-18) yang dikembangkan oleh Victor dan Klonsky (2016) sebagai versi singkat dari DERS yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Instrumen terdiri atas 18 aitem yang mencakup enam aspek, yaitu awareness, clarity, goals, impulse, nonacceptance, dan strategies.

Hasil uji daya beda menunjukkan bahwa 17 aitem memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$, sedangkan aitem nomor 6 memiliki nilai sebesar $-0,054$ sehingga dinyatakan gugur. Reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,951.

Kecemasan menghadapi pertandingan diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Martens dkk. (1990), yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Skala terdiri atas 30 aitem, dengan 15 aitem favourable dan 15 aitem unfavourable.

Hasil uji daya beda menunjukkan seluruh aitem memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$, dengan rentang 0,757–0,874. Dengan demikian, seluruh 30

aitem dinyatakan memenuhi kriteria daya beda dan tidak terdapat aitem yang gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,986.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form pada tanggal 20–24 Juli 2026. Kuesioner disebarakan kepada atlet Akademi Sepak Bola Persib berusia 14–17 tahun melalui grup WhatsApp berdasarkan kelompok usia. Penelitian menggunakan teknik try out terpakai sehingga data yang diperoleh digunakan sekaligus untuk menguji daya beda aitem, reliabilitas instrumen, dan hipotesis penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 29.0. Uji normalitas menunjukkan bahwa data kecemasan menghadapi pertandingan maupun regulasi emosi tidak berdistribusi normal. Variabel kecemasan menghadapi pertandingan memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,252 dengan signifikansi $< 0,001$, sedangkan regulasi emosi memperoleh nilai sebesar 0,178 dengan signifikansi $< 0,001$. Residual juga tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,030. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi nonparametrik Spearman Rank (Spearman's rho).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi sebesar ($r_s = 0,873$) dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet Akademi Persib. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Hubungan positif tersebut perlu dipahami berdasarkan karakteristik DERS-18 yang mengukur kesulitan regulasi emosi, bukan kemampuan regulasi emosi secara langsung. Dengan demikian, semakin tinggi skor DERS-18 menunjukkan semakin tinggi kesulitan atlet dalam meregulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kesulitan regulasi emosi, semakin tinggi pula kecemasan menghadapi pertandingan. Sebaliknya, semakin rendah kesulitan regulasi emosi, semakin rendah pula kecemasan yang dialami atlet.

Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa variabel kecemasan menghadapi pertandingan memiliki mean empirik sebesar 71,26 dengan standar deviasi 26,94. Sementara itu, variabel regulasi emosi memiliki mean empirik sebesar 48,19 dengan standar deviasi 17,22. Pada variabel regulasi emosi, mean empirik sebesar 48,19 lebih rendah dibandingkan mean hipotetik sebesar 54. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesulitan regulasi emosi subjek cenderung lebih rendah sehingga atlet menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang relatif baik. Distribusi kategori menunjukkan 4,3% subjek berada pada kategori sangat tinggi, 27,7% tinggi, 14,9% sedang, 13,8% rendah, dan 39,4% sangat rendah dalam kesulitan regulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada atlet Akademi Persib. Berdasarkan hasil analisis terhadap 94 atlet berusia 14–17 tahun, diperoleh koefisien korelasi Spearman sebesar ($r_s = 0,873$) dengan signifikansi ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesulitan

regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kesulitan atlet dalam meregulasi emosi, semakin tinggi kecemasan yang dialami ketika menghadapi pertandingan. Sebaliknya, atlet yang memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi lebih rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek psikologis yang penting dalam menghadapi tekanan pertandingan.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi membantu individu dalam memahami dan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam pertandingan sepak bola, atlet dapat menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan, seperti takut melakukan kesalahan, menghadapi lawan yang kuat, tuntutan pelatih, maupun keinginan untuk memperoleh hasil pertandingan yang baik. Apabila atlet mengalami kesulitan dalam memahami dan mengendalikan emosi tersebut, respons emosional yang muncul dapat semakin kuat dan berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan.

DERS-18 yang digunakan dalam penelitian ini mengukur kesulitan regulasi emosi melalui aspek awareness, clarity, goals, impulse, nonacceptance, dan strategies. Kesulitan pada aspek-aspek tersebut dapat membuat atlet kurang mampu mengidentifikasi kondisi emosional, kurang jelas memahami perasaan yang dialami, sulit mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan ketika berada dalam kondisi emosional, serta mengalami kesulitan mengendalikan impuls dan menemukan strategi regulasi emosi yang efektif.

Hubungan antara kesulitan regulasi emosi dan kecemasan juga sejalan dengan penelitian sebelumnya. Alwin dan Putri (2020) menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate. Artinya, atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi lebih baik cenderung mengalami kecemasan lebih rendah. Penelitian Safitri (2019) juga menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan olahraga pada atlet judo. Hasil penelitian saat ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pada atlet sepak bola Akademi Persib, kesulitan regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

penelitian juga sesuai dengan kajian Aliyas dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran dalam pengelolaan tekanan psikologis pada atlet. Strategi regulasi emosi yang adaptif dapat membantu atlet menghadapi tekanan pertandingan secara lebih efektif, sedangkan kesulitan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan beban psikologis yang dirasakan atlet.

Hasil penelitian juga memberikan gambaran bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi pada sebagian besar atlet berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet Akademi Persib memiliki kemampuan regulasi emosi yang relatif baik. Meskipun demikian, masih terdapat atlet yang berada pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan pengelolaan emosi antar-atlet sehingga pembinaan psikologis tetap diperlukan sebagai bagian dari pembinaan atlet secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Namun, hasil penelitian ini tidak berarti bahwa regulasi emosi merupakan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat kecemasan atlet. Kecemasan pertandingan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kepercayaan diri, mental toughness, dukungan sosial, dan pengalaman bertanding. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan psikologis atlet perlu dilakukan secara komprehensif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan sepak bola pada atlet Akademi Persib. Hasil analisis Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar ($r_s = 0,873$) dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$). Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kesulitan atlet dalam meregulasi emosi, semakin tinggi pula kecemasan yang dialami ketika menghadapi pertandingan. Sebaliknya, semakin rendah kesulitan regulasi emosi, semakin rendah kecemasan yang dialami atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of adjustment: Human relationship*. McGraw-Hill.
- Aliyas, S. E., Chalapathy, C. V., Mathew, L., & Thomas, A. (2024). Emotion regulation and sports performance: A systematic review. *Journal of Chemical Health Risks*, 14, 1037–1046.
- Alwin, S., & Putri, W. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 88–97.
- Barrett, L. F. (2011). Depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8–16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Procedia?*, 2(7), 760–765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Budisetyani, P. (2018). Regulasi emosi dan kecemasan pada atlet softball remaja putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 218–225.
- Campanhout, G. Van, Sterkenburg, J. Van, & Oonk, G. (2019). Has the World Cup become more migratory? A comparative history of foreign-born players in national football teams, c. 1930–2018.
- Dewi Anggreini, dkk. (2021). Efek regulasi emosi terhadap kecemasan prapertandingan atlet UKM Taekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 336–341. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134>

- Ery, S. (2014). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan.*
- European Federation of Sport Psychology. (2024). *Abstract book: FEPSAC 17th Congress 2024: Performance under pressure in sports, military/police, performing arts, medicine, business and daily life.*
<https://fepsac2024.eu/assets/images/FEPSAC%20CONGRESS%202024%20FINAL%20Abstractbook.pdf>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar. *Jurnal Psikologi*, 07(02), 171–183.
- Greenberger, D. (2016). *Mind over mood.*
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam *Handbook of emotion regulation.*
- Guimond, A., Nishimi, K., & Karmel, W. (2025). Coping and emotion regulation: A scoping review. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 149–162. <https://doi.org/10.1037/cap0000377>
- Hasmarlin, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Psikologi*, 2012, 148–156.
- Li, Y., & Mateos, G. (2022). Networks of international football: Communities, evolution and globalization of the game.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis tingkat kecemasan pemain sepak bola putra Rice Cake FC. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 9, 37–44.
- Nugroho, A. (2024). Manajemen stres atlet Puslatda Daerah Istimewa Yogyakarta ditinjau dari jenis. *Jurnal*, 6(2), 165–175.
- Patris L. Lengmani. (2025). Kecemasan kompetisi: Tinjauan kritis literatur psikologi olahraga berdasarkan multidimensional anxiety theory.
- Safitri, A. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. *Jurnal Psikologi*, 1989, 51–58.
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 582–589.