JIWARA

Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga
Volume 1, No. 3, November 2026: 209-222
e-ISSN: 3164-2292
https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.865

Regulasi Emosi pada Atlet dalam Menghadapi Tekanan Kompetisi: Tinjauan Literatur Sistematis

Emotion Regulation in Athletes Under Competitive Pressure: A Systematic Literature Review

Aqilah Nisrina Nuranggraeni*[1], Adiwignya Nugraha Widhi Harita[2]
[1,2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Corresponding e-mail: aqilahnisrina.23355@mhs.unesa.ac.id

Received: 27-10-2026 *Accepted: 30-10-2026* *Published: 01-11-2026*

Abstrak

Tekanan kompetisi dapat memunculkan berbagai respons emosional pada atlet yang berkaitan dengan kesiapan psikologis, kesehatan mental, dan performa olahraga. Penelitian ini bertujuan menyintesis bukti empiris mengenai regulasi emosi pada atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi selama periode 2021–2026. Penelitian menggunakan metode *systematic literature review* dengan pelaporan seleksi studi mengacu pada PRISMA 2020. Penelusuran dilakukan pada *Scopus, PubMed, SAGE Journals, Taylor & Francis Online*, dan *Wiley Online Library* pada 10–21 September 2026. Dari 363 rekaman yang teridentifikasi, 24 duplikat dihapus, 291 rekaman dikeluarkan pada penyaringan judul dan abstrak, dan 37 artikel dikeluarkan setelah pemeriksaan teks lengkap. Sebanyak 11 studi disertakan dalam sintesis naratif dan tematik. Hasil sintesis menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kecemasan kompetitif, kekhawatiran performa, kepercayaan diri, perhatian, kesehatan mental, dan interaksi interpersonal. Namun, hubungan *cognitive reappraisal* dan intervensi *mindfulness* dengan performa maupun perubahan regulasi emosi menunjukkan hasil yang bervariasi. Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan konteks kompetisi dan kebutuhan atlet dalam memahami regulasi emosi. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan pengukuran dan desain yang lebih beragam untuk memperkuat bukti mengenai hubungan tersebut.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Atlet; Tekanan Kompetisi; Kecemasan Kompetitif; Performa Olahraga

Competitive pressure may elicit emotional responses in athletes that are associated with psychological readiness, mental health, and sport performance. This study aimed to synthesize empirical evidence on emotion regulation in athletes facing competitive pressure between 2021 and 2026. A systematic literature review was conducted, with study selection reported in accordance with PRISMA 2020. Searches were conducted in Scopus, PubMed, SAGE Journals, Taylor & Francis Online, and Wiley Online Library from September 10 to 21, 2026. Of the 363 records identified, 24 duplicates were removed, 291 records were excluded during title and abstract screening, and 37 articles were excluded following full-text assessment. Eleven studies were included in the narrative and thematic synthesis. The findings indicate that emotion regulation is associated with competitive anxiety, performance concerns, self-confidence, attention, mental health, and interpersonal interactions. However, findings regarding the relationships of cognitive reappraisal and mindfulness interventions with performance and changes in emotion regulation were inconsistent. These findings highlight the importance of considering competitive context and athletes' needs when examining emotion regulation. Future research should employ diverse measurement approaches and study designs to strengthen the evidence regarding these relationships.

Keywords: Emotion Regulation; Athletes; Competitive Pressure; Competitive Anxiety; Sport Performance

Nuranggraeni, A. N., & Harita, A. N. W. (2026). Regulasi Emosi pada Atlet dalam Menghadapi Tekanan Kompetisi: Tinjauan Literatur Sistematis. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, *1*(2), 209-222. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.865

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Kompetisi olahraga menuntut atlet untuk mempertahankan performa optimal di tengah tekanan yang muncul dari tuntutan pertandingan, ekspektasi lingkungan, persaingan, dan ketidakpastian hasil. Dalam situasi tersebut, atlet tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga kapasitas psikologis untuk mengelola respons emosional. Kecemasan, ketegangan, frustrasi, dan kekecewaan dapat muncul sebelum, selama, maupun setelah kompetisi. Pengalaman emosional tersebut menjadi relevan ketika memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, serta kemampuan atlet menjalankan strategi pertandingan. Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting untuk dipahami dalam kajian psikologi olahraga, terutama ketika atlet menghadapi tuntutan performa yang tinggi.

Aspek psikologis merupakan salah satu komponen yang perlu diperhatikan dalam memahami performa olahraga. Achmad & Gemilang (2026), melalui kajian mengenai keterampilan smash dalam bulutangkis, membahas keterkaitan aspek psikologis atlet dengan pelaksanaan keterampilan olahraga. Perspektif tersebut memberikan konteks mengenai pentingnya faktor psikologis dalam olahraga, sementara hubungan spesifik antara regulasi emosi dan tekanan kompetisi perlu ditelaah melalui penelitian yang secara langsung mengkaji kedua aspek tersebut.

Regulasi emosi merujuk pada proses ketika individu memengaruhi emosi yang dialami, waktu kemunculannya, serta cara emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Gross (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat berlangsung pada berbagai tahap pembentukan respons emosional, termasuk melalui perubahan penafsiran kognitif dan pengaturan respons yang muncul. Dalam olahraga kompetitif, proses ini dapat terlihat ketika atlet menafsirkan kembali kesalahan sebagai kesempatan untuk memperbaiki strategi, mengalihkan perhatian dari gangguan, atau mengelola ekspresi emosi ketika menghadapi situasi yang menekan. Salah satu strategi yang banyak dikaji adalah *cognitive reappraisal*, yaitu mengubah penafsiran terhadap situasi untuk memengaruhi respons emosional. Strategi lainnya adalah *expressive suppression*, yaitu menahan ekspresi emosi yang sedang dialami. Perbedaan strategi tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan sekadar upaya menghilangkan emosi negatif, melainkan proses menyesuaikan respons emosional dengan tuntutan situasi.

Sejumlah penelitian empiris telah mengkaji regulasi emosi dalam kaitannya dengan pengalaman dan performa atlet. Amaro & Brandão (2023) menelaah regulasi emosi, kepribadian, dan kecemasan kompetitif pada atlet. Wang et al. (2022) mengkaji hubungan *cognitive reappraisal* dengan performa atlet panahan elite melalui peran kepercayaan diri olahraga dan perhatian. Sementara itu, Millán-Sánchez et al. (2023) meneliti regulasi emosi dan impulsivitas dalam kaitannya dengan performa olahraga, termasuk perbedaan berdasarkan gender dan tingkat kompetisi. Lulu et al. (2025) menempatkan regulasi emosi dalam konteks performa penembak selama kompetisi melalui

pendekatan *ecological momentary assessment*. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa regulasi emosi dikaji melalui beragam strategi, karakteristik individu, dan luaran performa. Namun, hubungan antara strategi regulasi emosi dan performa perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan karakteristik olahraga serta situasi kompetisi yang dihadapi atlet.

Regulasi emosi juga berkaitan dengan kecemasan, pencapaian tujuan, kesehatan mental, dan hubungan sosial dalam lingkungan olahraga. Tamminen et al. (2021) mengkaji regulasi emosi intrapersonal dan interpersonal dalam kaitannya dengan kecemasan serta pencapaian tujuan atlet saat berkompetisi. Robazza et al. (2023) meneliti peran *cognitive reappraisal* dalam hubungan antara kebutuhan psikologis dasar dan emosi atlet. Dalam konteks kesehatan mental, Tamminen et al. (2025) mengkaji disregulasi emosi, kekhawatiran terhadap performa, dan kesehatan mental atlet Kanada. Jannah et al. (2024) meneliti regulasi emosi dan ketangguhan mental pada atlet penyandang disabilitas. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya relevan bagi pelaksanaan performa, tetapi juga bagi pemahaman mengenai cara atlet menghadapi tuntutan psikologis dan mempertahankan fungsi adaptif dalam lingkungan olahraga.

Selain strategi individual, regulasi emosi dapat berlangsung dalam konteks interaksi sosial dan intervensi psikologis. Wergin et al. (2026) mengkaji respons terhadap kegagalan dalam tim voli pantai elite junior dan menunjukkan pentingnya memperhatikan bagaimana bantuan diberikan kepada atlet yang sedang menghadapi kesulitan. Sementara itu, Hut et al. (2021) mengkaji pelatihan mindfulness pada atlet mahasiswa perempuan dengan memperhatikan sejumlah luaran psikologis, sedangkan Kelemen et al. (2025) meneliti intervensi *mindfulness* pada pelari jarak jauh tingkat tinggi. Penelitian-penelitian ini memperluas cakupan kajian regulasi emosi melalui konteks dukungan interpersonal dan intervensi psikologis. Meskipun demikian, *mindfulness* tidak selalu identik dengan regulasi emosi sehingga temuan mengenai intervensi tersebut perlu ditafsirkan berdasarkan variabel yang benar-benar diukur dalam masing-masing penelitian.

Walaupun kajian regulasi emosi pada atlet telah berkembang dalam berbagai konteks, bukti empiris yang tersedia masih menunjukkan keragaman fokus, desain, populasi, dan pengukuran. Sebagian penelitian berpusat pada strategi regulasi emosi dan performa, sementara penelitian lain menekankan kecemasan kompetitif, disregulasi emosi, kesehatan mental, regulasi interpersonal, atau intervensi psikologis. Perbedaan tersebut menyulitkan pembacaan menyeluruh apabila setiap penelitian hanya dipahami secara terpisah. Sintesis sistematis diperlukan untuk memetakan bagaimana regulasi emosi dikaji dalam konteks tekanan kompetisi, mengidentifikasi pola temuan yang berulang, dan menjelaskan aspek yang masih menunjukkan perbedaan antarp penelitian. Dengan demikian, tinjauan ini tidak berangkat dari asumsi bahwa satu strategi regulasi emosi selalu lebih

efektif, tetapi berupaya memahami strategi dan proses tersebut berdasarkan konteks serta luaran yang diteliti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menyintesis penelitian empiris mengenai regulasi emosi pada atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi yang diterbitkan pada periode 2021–2026. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Bagaimana regulasi emosi dikaji pada atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi olahraga berdasarkan penelitian empiris yang diterbitkan pada periode 2021–2026? Tinjauan ini berfokus pada karakteristik penelitian, bentuk regulasi emosi yang dikaji, konteks tekanan kompetisi, serta keterkaitannya dengan pengalaman emosional, performa, dan aspek psikologis atlet. Hasilnya diharapkan memberikan pemetaan bukti empiris yang terstruktur dan menjadi dasar untuk mengidentifikasi arah penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi olahraga.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menyeleksi, dan menyintesis bukti empiris mengenai regulasi emosi pada atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Pelaporan proses seleksi mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 (Page et al., 2021). Sintesis dilakukan secara naratif dan tematik dengan mempertimbangkan variasi desain penelitian, karakteristik partisipan, pengukuran regulasi emosi, konteks olahraga, dan luaran yang dikaji.

Strategi Pencarian Literatur

Penelusuran literatur dilakukan melalui lima basis data, yaitu *Scopus, PubMed, SAGE Journals, Taylor & Francis Online*, dan *Wiley Online Library*. Pencarian dilaksanakan pada tanggal 10-21 September 2026 dengan batas publikasi tahun 2021–2026. Artikel yang dipertimbangkan adalah artikel penelitian empiris berbahasa Inggris yang diterbitkan dalam jurnal *peer-reviewed*.

Strategi pencarian menggunakan tiga kelompok konsep, yaitu atlet, regulasi emosi, dan tekanan kompetisi. Kelompok populasi (atlet) mencakup istilah "*athlete*, *competitive athlete*, *elite athlete*, *professional athlete*, *player*, *sportsperson*, *competitor*, dan *student-athlete"*. Kelompok regulasi emosi mencakup istilah "*emotion regulation*, *emotion regulation strategy*, *emotion regulation skill*, *emotion regulation ability*, *emotion dysregulation*, *emotional regulation*, *emotional self-regulation*, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dan *self-distancing"*. Sementara itu, kelompok konteks kompetisi mencakup istilah "*competition*, *competitive pressure*, *under pressure*, *performance pressure*, *sport performance*, *competitive sport*, *during competition*, dan *in competition"*, beserta istilah terkait. Kata kunci dalam setiap kelompok dihubungkan dengan operator Boolean *OR*,

sedangkan antarkelompok dihubungkan menggunakan *AND*. Sintaks dan filter pencarian disesuaikan dengan fitur setiap basis data.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan sebelum proses penyaringan. Kriteria tersebut digunakan untuk menjaga kesesuaian artikel dengan tujuan dan pertanyaan penelitian. Rincian kriteria yang digunakan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi penelitian

Aspek	Kriteria inklusi	Kriteria eksklusi
Tahun publikasi	Artikel diterbitkan pada periode 2021–2026.	Artikel diterbitkan di luar periode 2021–2026.
Bahasa	Artikel ditulis dalam bahasa Inggris.	Artikel ditulis dalam bahasa selain Inggris.
Jenis publikasi	Artikel penelitian empiris dalam jurnal *peer-reviewed.*	Artikel tinjauan, meta-analisis, prosiding atau abstrak konferensi, bab buku, editorial, opini, protokol penelitian, tesis, atau disertasi.
Populasi	Atlet olahraga kompetitif, baik individu maupun tim, termasuk atlet elite, profesional, amatir kompetitif, atau mahasiswa-atlet dengan konteks kompetisi yang jelas.	Populasi non-atlet atau olahraga rekreasional tanpa konteks kompetisi yang jelas.
Fokus regulasi emosi	Regulasi emosi dikaji secara langsung, misalnya *cognitive reappraisal, expressive suppression*, strategi regulasi emosi, atau disregulasi emosi.	Regulasi emosi hanya disebutkan sebagai latar belakang atau tidak dikaji secara langsung.
Konteks penelitian	Regulasi emosi dikaji dalam konteks kompetisi, tekanan performa, atau tuntutan olahraga yang relevan, baik sebelum, selama, maupun setelah kompetisi.	Tidak terdapat keterkaitan yang memadai antara regulasi emosi dan konteks kompetisi atau tekanan performa.
Desain penelitian	Penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran. Kelompok pembanding tidak diwajibkan.	Publikasi nonempiris atau penelitian yang tidak menyediakan bukti relevan untuk menjawab pertanyaan SLR.
Ketersediaan teks lengkap	Teks lengkap tersedia dan informasinya memadai untuk menilai kelayakan studi.	Teks lengkap tidak diperoleh atau informasi yang tersedia tidak memadai untuk menilai kelayakan studi.

Seleksi Artikel

Proses seleksi dilakukan melalui tahapan identifikasi rekaman, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, serta pemeriksaan teks lengkap berdasarkan kriteria kelayakan. Dari lima basis data, diperoleh 363 rekaman awal, yang terdiri atas 92 rekaman dari *Scopus*, 235 dari

PubMed, 5 dari *SAGE Journals*, 21 dari *Taylor & Francis Online*, dan 10 dari *Wiley Online Library*. Sebanyak 24 rekaman duplikat dihapus sehingga tersisa 339 rekaman untuk penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap tersebut, 291 rekaman dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria penelitian. Sebanyak 48 artikel kemudian diperiksa melalui teks lengkap. Dari jumlah tersebut, 37 artikel dikeluarkan berdasarkan hasil penilaian kelayakan, sehingga 11 studi memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam sintesis akhir. Alur seleksi studi disajikan dalam diagram PRISMA 2020.

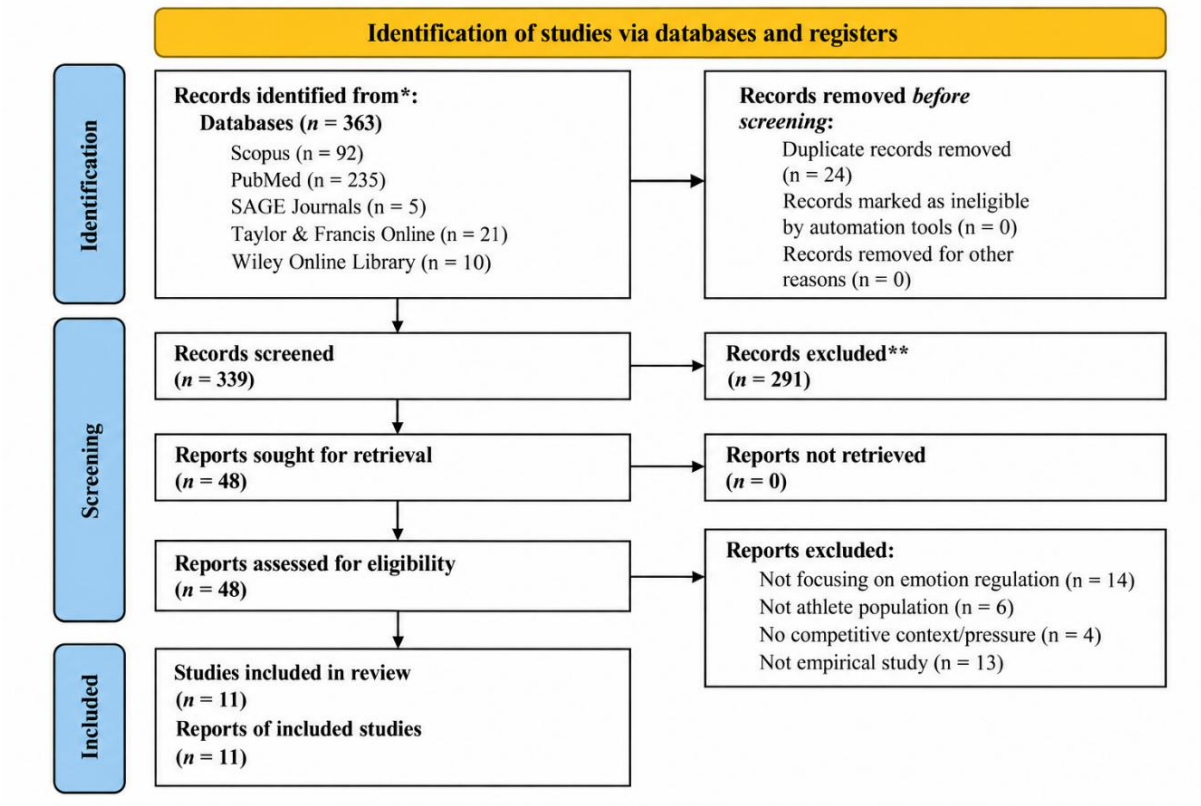
Ekstraksi dan Sintesis Data

Data dari 11 studi diekstraksi berdasarkan penulis dan tahun publikasi, tujuan, karakteristik partisipan, cabang olahraga, desain penelitian, pengukuran regulasi emosi, konteks penelitian, metode analisis, temuan utama, dan keterbatasan yang dilaporkan. Data selanjutnya disintesis secara naratif dan tematik dengan membandingkan persamaan serta perbedaan temuan antarpublikasi. Sintesis dikelompokkan ke dalam lima tema, yaitu strategi regulasi emosi berdasarkan konteks kompetisi, *emotion dysregulation* dan tekanan psikologis, *cognitive reappraisal* dan kesiapan psikologis, regulasi emosi interpersonal, serta intervensi *mindfulness*. Variasi desain, instrumen, sampel, dan konteks olahraga dipertimbangkan dalam interpretasi temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seleksi Studi

Seleksi studi dilakukan melalui tahapan identifikasi rekaman, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan teks lengkap dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Berdasarkan alur seleksi yang digunakan dalam penelitian ini, sebanyak 363 rekaman diidentifikasi dari penelusuran *database*. Sebanyak 24 rekaman duplikat dihapus sehingga tersisa 339 rekaman untuk proses penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap tersebut, 291 rekaman dikeluarkan karena tidak memenuhi fokus dan kriteria inklusi penelitian. Sebanyak 48 artikel selanjutnya diperiksa melalui teks lengkap, dan 37 artikel dikeluarkan setelah penilaian kelayakan. Dengan demikian, sebanyak 11 studi dimasukkan dalam sintesis akhir. Diagram alir seleksi studi disajikan pada diagram setelah bagian ini. Angka pada setiap tahap menunjukkan proses seleksi yang digunakan dalam manuskrip, mulai dari identifikasi rekaman hingga penetapan 11 studi yang dianalisis.



Gambar 1. Diagram Alir Seleksi Studi Berdasarkan PRISMA 2020

Karakteristik Studi dan Ekstraksi Data

Sebanyak 11 studi dimasukkan ke dalam sintesis akhir. Studi-studi tersebut diterbitkan pada periode 2021–2026 dan mengkaji regulasi emosi pada atlet dalam berbagai cabang serta situasi olahraga kompetitif. Konteks penelitian mencakup atlet menembak, pelari jarak jauh, atlet penyandang disabilitas, atlet panahan, pemain bola voli, atlet mahasiswa, serta atlet dari berbagai cabang olahraga yang mengikuti kompetisi.

Desain penelitian yang digunakan bervariasi, meliputi penelitian kualitatif, survei kuantitatif potong lintang, penelitian observasional, *ecological momentary assessment*, pemodelan persamaan struktural, dan penelitian kuasi-eksperimental dengan intervensi mindfulness. Variasi tersebut memungkinkan regulasi emosi dikaji sebagai proses individual, proses interpersonal, strategi menghadapi tuntutan kompetisi, maupun konstruk yang berhubungan dengan kesehatan mental dan luaran performa.

Pengukuran regulasi emosi juga tidak seragam. Sejumlah penelitian menggunakan strategi spesifik, seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, sedangkan penelitian lain mengukur kesulitan regulasi emosi, strategi regulasi selama kompetisi, atau proses regulasi emosi interpersonal. Perbedaan operasionalisasi ini perlu diperhatikan karena setiap instrumen merepresentasikan aspek regulasi emosi yang berbeda. Oleh karena itu, temuan dari seluruh studi tidak dapat diperlakukan sebagai ukuran yang sepenuhnya setara.

Karakteristik sampel, desain penelitian, konstruk yang diukur, dan temuan utama setiap studi disajikan pada Tabel 2. Tabel tersebut menjadi dasar bagi sintesis tematik yang membandingkan pola temuan lintas studi tanpa mengabaikan perbedaan konteks dan metode penelitian.

Tabel 2. Ekstraksi Data Studi yang Disertakan

No.	Penulis dan tahun	Sampel atau konteks	Desain penelitian	Fokus penelitian	Temuan utama
1.	Wergin et al. (2026)	Tim junior elite bola voli pantai	Kualitatif	Kegagalan dan regulasi emosi interpersonal	Dukungan setelah kegagalan dapat dirasakan tidak membantu apabila tidak sesuai dengan kebutuhan atlet.
2.	Lulu et al. (2025)	Atlet menembak	*Ecological momentary assessment*	Strategi regulasi emosi selama kompetisi dan performa	Kesesuaian strategi dengan konteks kompetisi menjadi pertimbangan penting dalam memahami hasil regulasi emosi.
3.	Kelemen et al. (2025)	20 pelari jarak jauh tingkat nasional dan internasional	Kuasi-eksperimen; intervensi *mindfulness*	*Mindfulness* dan luaran psikologis	Sebagian luaran menunjukkan perubahan, tetapi interaksi waktu dan kelompok untuk regulasi emosi tidak signifikan.
4.	Tamminen et al. (2025)	Atlet Kanada	Kuantitatif	*Emotion dysregulation*, kekhawatiran performa, dan kesehatan mental	*Dysregulation* berkaitan dengan kekhawatiran performa serta indikator kecemasan dan depresi.
5.	Jannah et al. (2024)	Atlet penyandang disabilitas	Korelasional	Regulasi emosi dan *mental toughness*	Regulasi emosi berhubungan positif dengan *mental toughness*, tetapi temuan korelasional tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.
6.	Robazza et al. (2023)	Atlet dalam konteks kebutuhan psikologis dan emosi	Kuantitatif	*Cognitive reappraisal*, kebutuhan psikologis dasar, dan emosi	*Reappraisal* dikaji dalam kaitannya dengan kebutuhan psikologis dan pengalaman emosi atlet.
7.	Amaro & Brandão (2023)	101 atlet dari berbagai cabang olahraga	Survei potong lintang dan regresi berganda	Regulasi emosi, kecemasan kompetitif, dan kepribadian	*Reappraisal* berkaitan dengan kepercayaan diri, sedangkan dimensi kepribadian berkaitan dengan dimensi kecemasan kompetitif.
8.	Millán-Sánchez et al. (2023)	77 pemain bola voli divisi pertama dan kedua	Observasional kuantitatif	Regulasi emosi, impulsivitas, dan performa	Hubungan regulasi emosi dengan indikator performa tidak menunjukkan pola yang konsisten.
9.	Wang et al. (2022)	61 atlet panahan	Survei kuantitatif dan PLS-SEM	*Reappraisal*, kepercayaan diri, perhatian, dan performa	Efek total *reappraisal* terhadap performa tidak signifikan, sedangkan kepercayaan diri olahraga dan

No.	Penulis dan tahun	Sampel atau konteks	Desain penelitian	Fokus penelitian	Temuan utama
					perhatian menunjukkan efek total positif.
10.	Tamminen et al. (2021)	509 atlet dari 50 tim olahraga	Survei retrospektif pascakompetisi dan pemodelan persamaan struktural	Regulasi emosi diri dan interpersonal, kecemasan, serta pencapaian tujuan	Regulasi diri yang memperburuk afek berhubungan positif dengan kecemasan saat kompetisi, hasil terkait regulasi interpersonal bergantung pada model analisis.
11.	Hut et al. (2021)	60 atlet perempuan tingkat perguruan tinggi berusia 18–22 tahun	Program *mindfulness* enam minggu dengan desain pre–post	*Dysregulation*, kecemasan olahraga, *mindfulness*, dan kepuasan performa	Kecemasan olahraga menurun dan kepuasan terkait perhatian serta regulasi emosi meningkat, tetapi skor DERS-SF tidak berubah secara signifikan.

Sumber: Diolah dari 11 studi yang disertakan dalam sintesis literatur.

Sintesis Tematik

1. Pemilihan Strategi Regulasi Emosi Bergantung pada Konteks

Temuan lintas studi menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak tepat dipahami sebagai penggunaan satu strategi yang selalu menghasilkan dampak positif. Dalam situasi kompetisi, atlet menghadapi tuntutan yang berbeda, seperti mempertahankan fokus, merespons kesalahan, mengelola kecemasan, atau kembali terlibat setelah mengalami kegagalan. Oleh karena itu, efektivitas strategi perlu dipahami berdasarkan kesesuaiannya dengan tuntutan situasi, tujuan atlet, dan waktu penggunaannya.

Lulu et al. (2025) menyoroti pentingnya memahami strategi regulasi emosi selama kompetisi, sedangkan Wergin et al. (2026) menunjukkan bahwa dukungan interpersonal setelah kegagalan dapat tidak membantu apabila tidak sesuai dengan kebutuhan atlet. Kedua temuan tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan strategi yang digunakan, tetapi juga dengan bagaimana strategi tersebut diterapkan dalam konteks tertentu.

Dengan demikian, strategi regulasi emosi perlu dipahami secara fungsional, yaitu berdasarkan kontribusinya dalam membantu atlet mempertahankan perhatian dan menjalankan tujuan performa. Penggolongan strategi sebagai adaptif atau maladaptif tidak cukup dilakukan tanpa mempertimbangkan konteks kompetisi, intensitas emosi, dan konsekuensi perilakunya.

2. *Emotion Dysregulation* dan Tekanan Psikologis

Sejumlah studi menghubungkan kesulitan mengatur emosi dengan indikator tekanan psikologis pada atlet. Tamminen et al. (2025) melaporkan keterkaitan antara *emotion dysregulation*, kekhawatiran performa, dan indikator kesehatan mental pada atlet Kanada. Sejalan dengan temuan

tersebut, Tamminen et al. (2021) menemukan bahwa regulasi diri yang memperburuk afek berhubungan positif dengan kecemasan selama kompetisi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan aspek yang relevan dalam memahami pengalaman tekanan kompetitif. Ketika emosi sulit dikelola, atlet dapat mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus atau menghadapi tuntutan performa. Namun, hubungan tersebut tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Tekanan kompetisi dapat berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi, dan sebaliknya, keduanya dapat saling berhubungan. Oleh karena itu, penelitian mengenai regulasi emosi pada atlet perlu memperhatikan tidak hanya strategi yang digunakan, tetapi juga tingkat kesulitan atlet dalam mengelola emosi serta kondisi psikologis yang menyertai pengalaman kompetisi.

3. *Cognitive Reappraisal* dan Kesiapan Psikologis

Cognitive reappraisal merupakan salah satu strategi yang muncul dalam beberapa studi yang ditinjau. Amaro & Brandão (2023) menemukan bahwa reappraisal berkaitan dengan kepercayaan diri atlet. Sementara itu, Robazza et al. (2023) mengkaji peran *reappraisal* dalam kaitannya dengan kebutuhan psikologis dasar dan pengalaman emosi.

Meskipun demikian, keterkaitan strategi tersebut dengan performa tidak menunjukkan hasil yang seragam. Wang et al. (2022), misalnya, melaporkan bahwa efek total *reappraisal* terhadap performa panahan tidak signifikan, meskipun kepercayaan diri olahraga dan perhatian menunjukkan efek total positif. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara strategi regulasi emosi dan performa dapat melibatkan luaran psikologis yang berbeda.

Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri atau perhatian tidak boleh secara otomatis ditafsirkan sebagai bukti bahwa *reappraisal* meningkatkan performa objektif. Penelitian selanjutnya perlu membedakan indikator psikologis dan performa serta menguji kemungkinan peran variabel mediator dan moderator secara lebih terperinci.

4. Regulasi Emosi Interpersonal dalam Konteks Tim

Regulasi emosi pada atlet tidak hanya berlangsung melalui proses individual, tetapi juga dapat melibatkan interaksi dengan pelatih dan rekan setim. Wergin et al. (2026) menunjukkan bahwa upaya membantu atlet setelah mengalami kegagalan tidak selalu diterima sebagai bentuk bantuan yang efektif. Sementara itu, Tamminen et al. (2021) menemukan bahwa keterkaitan regulasi emosi interpersonal dengan kecemasan dan pencapaian tujuan bergantung pada model yang dianalisis.

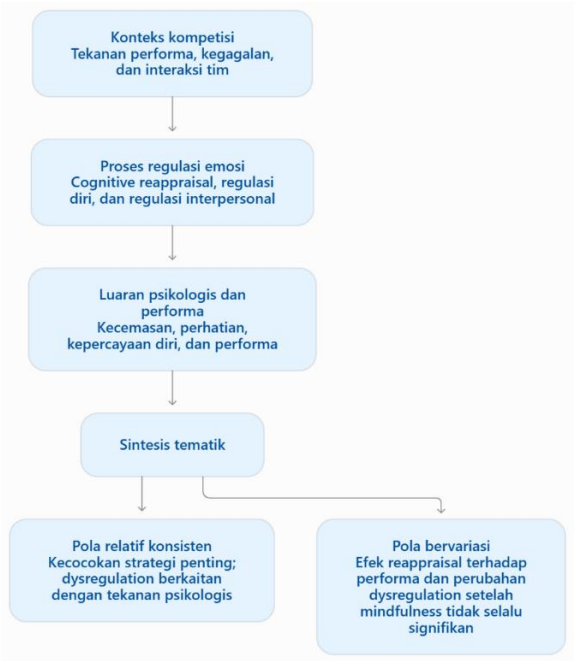
Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan interpersonal perlu dipahami berdasarkan kesesuaiannya dengan kebutuhan atlet, bukan hanya berdasarkan keberadaan dukungan itu sendiri. Dalam konteks olahraga beregu, respons terhadap atlet yang mengalami kegagalan dapat berbentuk pemberian instruksi, validasi emosi, pemberian ruang untuk menenangkan diri, atau bantuan untuk kembali memusatkan perhatian pada pertandingan.

Implikasi ini menekankan pentingnya komunikasi yang responsif terhadap kebutuhan psikologis atlet. Pelatih dan rekan setim perlu mempertimbangkan kondisi emosional atlet sebelum menentukan bentuk dukungan yang diberikan. Meskipun demikian, efektivitas bentuk dukungan tertentu tetap perlu diuji berdasarkan konteks dan hasil penelitian yang relevan.

5. Intervensi *Mindfulness* dan Perubahan Regulasi Emosi

Dua studi yang mengkaji *mindfulness* memperlihatkan bahwa perubahan pada indikator psikologis tidak selalu disertai perubahan langsung pada seluruh ukuran regulasi emosi. Kelemen et al. (2025) melaporkan perubahan pada sebagian luaran, tetapi interaksi waktu dan kelompok untuk regulasi emosi tidak signifikan. Hut et al. (2021) menemukan penurunan kecemasan olahraga dan peningkatan kepuasan terkait perhatian, regulasi emosi, serta persepsi performa. Namun, skor DERS-SF tidak menunjukkan perubahan yang signifikan.

Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya membedakan perubahan kecemasan, *mindfulness*, persepsi performa, dan *emotion dysregulation*. Perubahan pada salah satu indikator tidak dapat digunakan sebagai bukti bahwa seluruh aspek regulasi emosi mengalami perubahan yang sama. Dengan demikian, evaluasi intervensi pada atlet perlu menggunakan ukuran yang sesuai dengan tujuan program dan mempertimbangkan karakteristik peserta serta desain penelitian. Hubungan antara konteks kompetisi, proses regulasi emosi, dan luaran atlet berdasarkan hasil sintesis tematik dirangkum dalam Gambar 2.



Gambar 2. Peta Hubungan Konteks Kompetisi, Proses Regulasi Emosi, dan Luaran Atlet.

Secara keseluruhan, sebelas studi menunjukkan bahwa regulasi emosi relevan untuk memahami pengalaman atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi, tetapi hubungannya dengan performa tidak bersifat sederhana atau seragam. Terdapat tiga pola utama dalam sintesis ini. Pertama, kesesuaian

strategi dengan konteks kompetisi dan kebutuhan atlet menjadi pertimbangan penting. Kedua, *emotion dysregulation* berkaitan dengan kecemasan, kekhawatiran performa, dan indikator kesehatan mental. Ketiga, temuan mengenai hubungan *cognitive reappraisal* dan *mindfulness* dengan performa atau perubahan regulasi emosi langsung masih bervariasi.

Selain itu, proses interpersonal perlu diperhatikan, terutama pada olahraga beregu dan situasi ketika atlet menghadapi kegagalan. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan olahraga tidak selalu menghasilkan pengalaman yang sama bagi setiap atlet. Oleh karena itu, pemahaman regulasi emosi perlu mengintegrasikan aspek individual, situasional, dan interpersonal.

Secara praktis, pendampingan atlet dapat mempertimbangkan latihan mengenali emosi, pemilihan strategi sesuai situasi, latihan perhatian, dan komunikasi suportif dari pelatih maupun rekan setim. Evaluasi program juga sebaiknya menggunakan indikator yang terpisah, seperti kecemasan kompetitif, regulasi emosi, perhatian, kepercayaan diri, dan performa. Pendekatan tersebut membantu menghindari kesimpulan yang hanya didasarkan pada satu luaran.

Keterbatasan

Sintesis ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, studi yang disertakan memiliki variasi dalam cabang olahraga, tingkat kompetisi, karakteristik sampel, desain penelitian, dan instrumen pengukuran sehingga perbandingan langsung antartemuan menjadi terbatas. Kedua, sebagian studi menggunakan desain korelasional atau laporan diri sehingga tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat. Ketiga, hasil intervensi *mindfulness* tidak seragam pada seluruh indikator regulasi emosi. Keempat, jumlah studi yang disintesis masih terbatas dan tidak seluruh cabang olahraga terwakili secara merata.

Oleh karena itu, hasil tinjauan ini lebih tepat dipahami sebagai pemetaan pola bukti empiris yang tersedia daripada kesimpulan bahwa satu strategi regulasi emosi efektif untuk semua atlet. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan perbedaan cabang olahraga, tingkat kompetisi, karakteristik atlet, serta pengukuran yang lebih spesifik terhadap proses regulasi emosi dalam situasi kompetitif.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur sistematis ini bertujuan menyintesis penelitian empiris mengenai regulasi emosi pada atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi pada periode 2021–2026. Berdasarkan sebelas studi yang disertakan, regulasi emosi merupakan proses psikologis yang berkaitan dengan pengalaman emosional, kecemasan kompetitif, kesiapan psikologis, kesehatan mental, interaksi sosial, dan performa atlet. Meskipun demikian, keterkaitan tersebut tidak menunjukkan pola yang seragam pada seluruh konteks olahraga.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa kesesuaian strategi regulasi emosi dengan tuntutan situasi dan kebutuhan atlet menjadi aspek penting untuk diperhatikan. Kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan tekanan psikologis, termasuk kecemasan dan kekhawatiran terhadap performa. Sementara itu, temuan mengenai *cognitive reappraisal* dan intervensi *mindfulness* menunjukkan hasil yang bervariasi, sehingga perubahan pada aspek psikologis tertentu tidak dapat langsung dianggap sebagai bukti peningkatan regulasi emosi atau performa objektif. Regulasi emosi interpersonal juga perlu diperhatikan karena dukungan dari pelatih dan rekan setim dapat dipersepsikan secara berbeda sesuai kebutuhan atlet.

Secara praktis, pendampingan atlet perlu mempertimbangkan latihan pengenalan emosi, pemilihan strategi regulasi yang sesuai dengan situasi, serta komunikasi suportif dalam lingkungan olahraga. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, pengukuran yang lebih spesifik, serta evaluasi pada beragam cabang dan tingkat kompetisi. Dengan demikian, pemahaman mengenai regulasi emosi pada atlet dapat dikembangkan melalui bukti yang lebih kuat dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, S., & Gemilang, J. (2026). Strategi efektif smash dalam bulutangkis: Kajian psikologi atlet. JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga, 1(1), 1–14. https://doi.org/10.66031/JIWARA.V1I1.559

Amaro, R., & Brandão, T. (2023). Competitive anxiety in athletes: Emotion regulation and personality matter. Kinesiology, 55(1), 108–119. https://doi.org/10.26582/k.55.1.12

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

Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1(2–3), 75–82. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002

Jannah, M., Widohardhono, R., Rachman, N., Al Farisi Ann Haba Sauda, M. A., & Harahap, F. (2024). Athletes with disability: Does emotional regulation affect mental toughness? International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 7, 37–45. https://doi.org/10.33438/ijdshs.1371348

Kelemen, B., Tóth, R., Benczenleitner, O., & Tóth, L. (2025). Effects of group mindfulness intervention on high-level distance runners: A quasi-experimental study. Frontiers in Sports and Active Living, 7. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1556404

Lulu, Z., Huimin, L., & Hua, S. (2025). Effect of emotional regulation on performance of shooters during competition: An ecological momentary assessment study. PLOS ONE, 20(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318872

Millán-Sánchez, A., Madinabeitia, I., de la Vega, R., Cárdenas, D., & Ureña, A. (2023). Effects of emotional regulation and impulsivity on sports performance: The mediating role of gender and competition level. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164956

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: The role of cognitive reappraisal. Frontiers in Psychology, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102

Tamminen, K. A., Bonk, D., Milne, M. J., & Watson, J. C. (2025). Emotion dysregulation, performance concerns, and mental health among Canadian athletes. Scientific Reports, 15(1). https://doi.org/10.1038/s41598-025-86195-5

Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R. D., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. Psychology of Sport and Exercise, 57. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034

Wang, D., Hu, T., Luo, R., Shen, Q., Wang, Y., Li, X., Qiao, J., Zhu, L., Cui, L., & Yin, H. (2022). Effect of cognitive reappraisal on archery performance of elite athletes: The mediating effects of sport-confidence and attention. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.860817

Wergin, V. V., Beckmann, J., Kouba, J. A., & Haehl, W. (2026). Dealing with failure in junior elite beach volleyball teams: Why trying to help can make things worse. Psychology of Sport and Exercise, 85. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2026.103144