

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga sebelum bertanding pada atlet amatir usia remaja akhir di kota Bandung. Pada kalangan atlet amatir usia remaja akhir kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang paling umum, karena ada pada tekanan dan tekanan psikologis yang berlebihan sebagai atlet. Dengan tekanan tersebut, tugas pada tahapan perkembangan remaja akhir adalah mencapai kematangan emosionalnya sehingga emosi yang keluar tidak meledak-ledak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet amatir usia 18 – 21 tahun dengan minimal 1 kali mengikuti kejuaraan olahraga di kota Bandung yang berjumlah 133 partisipan dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah IERQ4S (*Indonesian Emotion Regulation Quisitionare 4 Sport*) dan SAS-2 (*Sport Anxiety Scale-2*). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif pada regulasi emosi terhadap kecemasan olahraga dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai pengaruh sebesar 14,6%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin rendah kecemasan olahraga.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kecemasan Olahraga, Atlet Amatir, Remaja Akhir.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of emotional regulation on pre-competition sports anxiety in amateur athletes in late adolescence in Bandung. Among amateur athletes in late adolescence, anxiety is one of the most common psychological problems, due to excessive psychological pressure and stress as athletes. With this pressure, the task in the late adolescence developmental stage is to achieve emotional maturity so that the emotions that come out are not explosive. This study uses a quantitative method with a simple linear regression analysis technique. Participants in this study were amateur athletes aged 18-21 years with at least 1 time participating in a sports championship in Bandung, totaling 133 participants with a sampling technique used was purposive sampling. The instruments used in this study were the IERQ4S (Indonesian Emotion Regulation Questionnaires 4 Sport) and SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2). The results of the study showed a negative effect of emotional regulation on exercise anxiety, with a significance value of $0.000 < 0.05$, with an effect value of 14.6%. This indicates that higher emotional regulation results in lower exercise anxiety.

Keywords: *Emotional Regulation, Sports Anxiety, Amateur Athletes, Late Adolescence.*