

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Peer Attachment pada Anggota Cheerleader di Indonesia

Grace Angel Victoria¹ Sandi Kartasasmita²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia^{1,2}

Email: grace.705220428@stu.untar.ac.id¹ sandik@fpsi.untar.ac.id²

Abstract

Cheerleading requires synergy between physical skills, teamwork, and emotional stability. Adolescents involved in cheerleading experience performance pressure, group coordination demands, and intense social exchanges, making emotion regulation and peer attachment essential components of their functioning. This study examined the relationship between emotion regulation and peer attachment among adolescent cheerleaders in Indonesia. A quantitative correlation design was used with 378 participants aged 15-25. Instruments included the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised (IPPA-R). Data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, reliability analysis, and Spearman correlation. Results revealed a significant positive association between emotion regulation and peer attachment ($r = .200, p < .001$). Findings highlight the importance of adaptive emotional regulation in fostering stronger connection within cheerleading teams. The study underscores the relevance of socio emotional training in youth cheerleading settings.

Keywords: Emotion Regulation, Peer Attachment, Adolescents, Cheerleading

Abstrak

Aktivitas cheerleading menuntut sinergi antara kemampuan fisik, kerja sama tim, dan kestabilan emosional. Remaja yang mengikuti cheerleading menghadapi tekanan performa, tuntutan koordinasi kelompok, serta dinamika sosial yang intens, sehingga regulasi emosi dan kualitas hubungan dengan teman sebaya menjadi aspek utama yang mempengaruhi pengalaman mereka. Peneliti ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan peer attachment pada anggota tim cheerleader remaja di Indonesia. Desain peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 378 partisipan yang berusia 15-25 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dan Inventory of Parent and Peer attachment - Revised (IPPA-R). Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, reliabilitas, dan korelasi Spearman. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dan peer attachment ($r = .200, p < .001$). Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif memperkuat kedekatan antar anggota tim cheerleading. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pelatihan sosial emosional dalam pembinaan cheerleading remaja.

Kata Kunci: Regulasi Emosi , Peer Attachment, Remaja, Cheerleading



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Cheerleading merupakan aktivitas olahraga beregu yang menuntut integritas antara kekuatan fisik, ketangkasan dalam bergerak, ekspresi, dan koordinasi tim yang tinggi. Perkembangan cheerleading di Indonesia semakin pesar dalam satu dekade terakhir, ditandai oleh meningkatnya jumlah komunitas, kompetisi nasional, serta pembinaan resmi oleh FCSI yang berupaya untuk memajukan kualitas teknis dan keterampilan atlet (Ferdy, 2019; Kemenpora RI, 2023). Dalam konteks moderen, cheerleading tidak hanya dipahami sebagai aktivitas pendukung dalam kompetisi olahraga, namun juga sebagai bentuk performa artistik yang melibatkan dinamika kelompok dan tuntutan emosional yang intens. Hal ini sejalan dengan transformasi global cheerleading, misalnya melalui pengaruh Dallas Cowboys Cheerleading yang sejak 1972 mempopulerkan citra cheerleading sebagai aktivitas performatif

yang disiplin, ekspresif, dan sarat interaksi sosial (Smithsonian, 2018). Sebagai olahraga tim, keberhasilan performa cheerleading sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan antar anggota tim. Remaja yang terlibat dalam aktivitas ini menghadapi berbagai tekanan, seperti kesalahan teknis, risiko cedera, evaluasi dari pelatih, dan ekspektasi rekan satu tim. Tekanan tersebut sering kali memunculkan respon emosional yang kuat sehingga kemampuan untuk dapat mengelola emosi menjadi aspek penting dalam menjaga kestabilan psikologis. Gross (1998) mendefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional agar tetap adaptif terhadap situasi. Dua strategi utama yang sering dibahas adalah *cognitive reappraisal* yaitu memungkinkan individu dalam menilai ulang makna situasi untuk menghasilkan emosi yang lebih positif, sedangkan *expressive suppression* adalah bagaimana cara menekan ekspresi, setelah emosi setelah (Gross & John, 2003). Peneliti menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam memperbaiki kesejahteraan mental dan mendukung performa optimal dalam konteks olahraga (Davis et al., 2020).

Selain tuntutan emosional, dinamika sosial dalam tim cheerleading juga memiliki peran penting. Remaja berada pada fase perkembangan di mana hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin dominan sebagai sumber dukungan emosional dan sosial (Allen & Land, 1999). Dalam konteks ini, kualitas hubungan dengan anggota tim dijelaskan melalui konsep *peer attachment*, yaitu kedekatan emosional dengan teman sebaya yang ditandai dengan adanya kepercayaan (*trust*), komunikasi yang terbuka (*communication*), dan rendahnya perasaan terasingkan (*alienation*) (Armsden & Greenberg, 1987). *Peer attachment* yang kuat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja menghadapi stres, meningkatkan rasa aman psikologis, serta memperkuat ikatan kelompok (Schoeps et al., 2020). Hubungan antara regulasi emosi dan *peer attachment* telah banyak dibahas dalam literatur perkembangan. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mempertahankan hubungan sosial yang stabil, menunjukkan empati, serta mengurangi potensi konflik dalam interaksi sehari-hari (English et al., 2017). Dalam konteks olahraga berkelompok, kemampuan regulasi emosi membantu anggota tim mengelola tekanan, menjaga stabilitas emosional, dan bekerja sama secara efektif (Tammisen et al., 2016; Rees & Hardy, 2000). Meski demikian, penelitian yang secara khusus menelaah hubungan kedua variabel ini pada masa remaja cheerleader di Indonesia masih terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang memfokuskan pada dinamika emosional dan sosial dalam komunitas cheerleading remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan *peer attachment* pada anggota cheerleader remaja di Indonesia. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam psikologi perkembangan dan olahraga, serta manfaat praktis bagi pelatih, sekolah, dan organisasi yang ingin membangun lingkungan latihan yang lebih suportif secara emosional dan sosial.

METODE PENITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *peer attachment*. Desain ini dipilih karena memungkinkan analisis hubungan tanpa manipulasi variabel, sehingga relevan untuk mengkaji fenomena psikologis pada kelompok remaja yang tergabung dalam aktivitas olahraga tim. Partisipan penelitian berjumlah sebanyak 378 remaja yang aktif sebagai anggota tim cheerleader berusia 15-25 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria: (1) sedang tergabung dalam tim cheerleader aktif, (2) telah mengikuti latihan minimal enam bulan, dan (3) bersedia mengisi *informed consent*. Penyebaran tautan kuesioner

dilakukan melalui Google Form pada komunitas cheerleading di berbagai wilayah. Rentang usia tersebut sesuai dengan populasi yang dianjurkan dalam penggunaan instrumen IPPA-R dan ERQ. Variabel *peer attachment* diukur menggunakan *Inventory of Parent and Peer attachment - Revised* (IPPA-R) yang terdiri dari tiga dimensi : *trust*, *communication*, dan *alienation* (Armsden & Greenberg, 1987). Reliabilitas pada penelitian ini adalah 0,760 untuk dimensi *trust*, 0,642 untuk dimensi *communication*, dan *alienation* sebesar 0,850. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri dari enam item *cognitive reappraisal* dan empat item dari *expressive suppression* (Gross & John, 2003), dengan reliabilitas 0,637 dan 0,420. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form dan disebarluaskan melalui komunitas cheerleading. Setelah data terkumpul, dilakukan *data cleaning*, uji reliabilitas, statistik deskriptif, dan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Karena hasil uji menunjukkan distribusi tidak normal ($p < 0.05$), hipotesis dianalisis menggunakan korelasi Spearman's rho, serta analisis tambahan dilakukan untuk melihat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama pengalaman dalam mengikuti cheerleading.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian memberikan gambaran bahwa komprehensif mengenai karakteristik partisipan dan hubungan antara regulasi emosi serta *peer attachment* pada anggota cheerleader di Indonesia. Secara umum, partisipan didominasi oleh perempuan, yang merepresentasikan populasi umum cheerleading. Aktivitas ini secara global juga lebih banyak diminati remaja perempuan karena karakteristiknya yang melibatkan ekspresi, performa, dan kerja sama tim. Distribusi jenis kelamin lengkap terlihat pada tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Partisipan

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase
Laki-laki	92	24.3%
Perempuan	286	75.7%
Total	378	100%

Dari Tabel 1 terlihat bahwa sebanyak 75.7% partisipan adalah perempuan. Dominasi ini sejalan dengan tren umum dalam komunitas cheerleader, bahwa perempuan memang lebih banyak terlibat dikarenakan aktivitas ini menuntut ekspresi emosi, keluwesan gerak, ketetapan ritme, serta kekuatan kerja sama tim yang tinggi (Smithsonian, 2018). Melihat karakteristik aktivitas cheerleader yang menekankan kerja sama, koordinasi, dan dukungan tim, dominasi partisipan perempuan dapat menciptakan lingkungan yang relatif lebih responsif secara emosional. Situasi ini memungkinkan remaja perempuan mengekspresikan perasan, meminta bantuan, dan memberikan dukungan satu sama lain tanpa menghadapi hambatan sosial yang besar. Kecenderungan tersebut tidak hanya berdampak pada kualitas hubungan sosial dalam tim, tetapi juga berpotensi meningkatkan kenyamanan secara psikologis serta memfasilitasi pembentukan *peer attachment* yang kuat, terutama pada aspek *trust*, dan *communication* yang sangat penting dalam dinamika kelompok cheerleading. Karakteristik usia partisipan dapat dilihat pada Tabel 2, di mana hampir setengah responden berada pada rentang usia 17-18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Usia Partisipan

Usia	Frekuensi	Percentase
15	13	3.4%
16	6	1.6%
17	90	23.8%

18	88	23.3%
19	14	3.7%
20	14	3.7%
21	30	7.9%
22	37	9.8%
23	24	6.3%
24	31	8.2%
25	31	8.2%
Total	378	100%

Distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden ber usia pada rentang 17 hingga 18 tahun, yang merupakan fase transisi remaja akhir menuju dewasa muda. Pada masa perkembangan ini, individu cenderung mengalami peningkatan kebutuhan akan dukungan sosial, eksplorasi identitas, dan pencarian kemandirian, sehingga keberadaan kelompok sebaya memiliki peran yang sangat sentral (Allen & Land, 1999). Selain itu, dinamika usia pada rentang ini juga memperkuat pembentukan *peer attachment*, mengingat remaja akhir lebih sensitif terhadap penerimaan sosial dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk merasa dihargai dalam kelompok (Armsden & Greenberg, 1987). Hubungan pertemanan pada usia tersebut berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang penting, di mana remaja dapat berbagai perasaan, menerima umpan balik, dan mendapatkan rasa aman emosional melalui keberadaan teman sebaya (Schoeps et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi usia pada partisipan mendukung kondisi pembentukan kedekatan yang kuat dalam tim, karena remaja pada tahap ini lebih mampu mengembangkan komunikasi suportif, empati serta kerjasama yang efektif dalam lingkungan cheerleading. Dengan demikian, karakteristik usia partisipan secara keseluruhan mencerminkan konteks sosial yang kondusif untuk terbentuknya hubungan antar anggota tim yang positif dan saling mendukung. Berikutnya, pengalaman dalam mengikuti cheerleading dapat dilihat di Tabel 3:

Tabel 3. Lama Pengalaman Mengikuti Cheerleading

Lama Pengalaman	Frekuensi	Presentase
< 6 bulan	36	9.5%
6-12 bulan	34	9.0%
1-2 tahun	142	37.6%
> 2 tahun	166	43.9%
Total	378	100%

Partisipan dengan pengalaman lebih panjang biasanya telah melewati berbagai dinamika kelompok seperti pembagian peran, koordinasi gerakan, serta proses pembentukan kepercayaan dalam melakukan *stunting* atau formasi. Kondisi ini berpotensi memperkuat kualitas *peer attachment* terutama pada dimensi *trust* dan *communication*. Namun hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa durasi pengalaman tidak secara signifikan dapat membedakan tingkat *peer attachment*, sehingga kelekatan tampaknya terbentuk merata di seluruh anggota. Statistik deskriptif variabel utama ditampilkan pada Tabel 4, menunjukkan *peer attachment* berada pada tingkat sedang.

Tabel 4. Statistika Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Peer attachment	61	122	83.11	11.58
Regulasi emosi	26	43	34.62	3.53

Nilai mean *peer attachment* yang cukup tinggi mengindikasikan bahwa hubungan antar anggota tim cenderung positif dan suportif. Sementara itu, skor regulasi emosi yang sedang

menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengelola emosi masih dalam proses berkembang, tetapi cukup adaptif untuk menghadapi tuntutan latihan cheerleading. Uji normalitas pada Tabel 5 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Sig	Shapiro-Wilk Sig
Peer attachment	0.000	0.000
Regulasi emosi	0.000	0.000

Dikarenakan data tidak normal, analisis hubungan menggunakan Spearman's rho. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Korelasi Spearman antara Peer Attachment dan Regulasi Emosi

Variabel	Regulasi Emosi	Peer attachment
Regulasi emosi	1.000	.200**
Peer attachment	.200**	1.000

Keterangan: N = 378; p < .01

Hasil menunjukkan korelasi positif signifikan ($r = .200$, $p < .001$), yang berarti semakin baik regulasi emosi seseorang, semakin tinggi *peer attachment* yang mereka miliki. Temuan ini mendukung teori hubungan interpersonal yang stabil dan suportif. Dalam kegiatan cheerleading, kemampuan mengelola emosi membantu remaja dalam menghadapi tekanan performa, menghindari konflik interpersonal, serta memperkuat rasa percaya dalam tim. Analisis tambahan menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun lama pengalaman. Hal ini menunjukkan bahwa dinamika emosional dan sosial dalam cheerleading bersifat homogen: seluruh anggota tim, baik baru maupun senior, laki-laki maupun perempuan, memiliki peluang yang sama dalam membangun keterikatan interpersonal. Secara keseluruhan, bagian hasil dan diskusi menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh adanya kemampuan *peer attachment* dalam aktivitas cheerleading. Hubungan ini penting untuk mendukung performa tim, kenyamanan latihan, dan kesejahteraan emosional anggota tim.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *peer attachment* pada anggota cheerleader remaja di Indonesia. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik khususnya melalui strategi *cognitive reappraisal*, cenderung memiliki hubungan interpersonal lebih kuat, stabil, dan suportif dalam tim. Kemampuan mengatur emosi dapat membantu individu merespon tekanan latihan, tuntutan performa, serta dinamika sosial dengan lebih konstruktif, sehingga memfasilitasi terbentuknya rasa percaya, komunikasi yang terbuka, dan dukungan timbal balik antar anggota. Temuan ini menegaskan bahwa keterampilan sosial emosional merupakan aspek cheerleading, yang sangat berguna pada koordinasi dan kohesi kelompok. Berdasarkan hasil tersebut, pelatih dan pembina kegiatan ekstrakurikuler serta institusi pendidikan disarankan untuk memperkuat program pengembangan emosional dan sosial seperti *team bonding*, reflek emosi, dan latihan komunikasi dengan guna untuk meningkatkan kenyamanan emosional anggota, memperkuat kelekatan sebaya, dan menciptakan iklim yang suportif. Selain itu, hasil penelitian ini juga membuka ruang bagi kajian lanjutan yang dapat memasukkan variabel lain seperti *self-esteem*, dinamika kelompok, atau empati sebagai mediator maupun moderator hubungan antar variabel. Penelitian mendatang juga dapat

menggunakan desain longitudinal untuk memahami perkembangan regulasi emosi dari waktu ke waktu. Dengan demikian, peneliti ini memberikan dasar penting untuk pengembangan program pembinaan cheerleading yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi antar anggotanya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dosen pembimbing, serta mahasiswa yang berprestasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. P., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 319–335). Guilford Press.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Davis, L., Walker, J., & Lee, S. (2020). Emotional regulation and performance outcomes among youth athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 205–218.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation and peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(5), 754–786.
- FCSI dorong perkembangan cheerleading di Indonesia. (2018, August 4). Suara Karya. <https://www.suarakarya.id>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- 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>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2023). Pembinaan olahraga cheerleading di Indonesia. <https://kemenpora.go.id>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2020). Development of emotional skills in adolescence: Relationships with peer attachment and life satisfaction. *Journal of Adolescence*, 80, 1–11.
- Smithsonian Institution. (2018). The history of the Dallas Cowboys Cheerleaders. Smithsonian Magazine. <https://www.smithsonianmag.com>
- Tamminen, K. A., Gallant, F., Marshall, B., & Verner-Filion, J. (2016). Emotional processes in sport groups: The role of interpersonal emotion regulation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 287–304. <https://doi.org/10.1037/spy0000074>