

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT  
BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT  
PERGURUAN PUTRA SETIA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan

**OLEH:  
ADILLA ZULFATIANA  
NIM. 19602244080**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT  
BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT  
PERGURUAN PUTRA SETIA**

Disusun Oleh:

Adilla Zulfatiana  
NIM. 19602244080

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Agung Nugroho AM., M.Si.  
NIP 196109081988111001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adilla Zulfatiana  
NIM : 19602244080  
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, <sup>26</sup>.....Juli 2023



Adilla Zulfatiana  
NIM. 19602244080

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PUTRA SETIA

Disusun Oleh:  
Adilla Zulfatiana  
NIM. 19602244080

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 25 Juli 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Agung Nugroho AM., M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		26 Juli 2023
Agus Supriyanto, M.Si. Sekretaris		27 Juli 2023
Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or. Penguji		27 Juli 2023

Yogyakarta, 27 Juli 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.   
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain belum ketahui.”  
Aristotle Onassis.

“Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan  
tinggalkanlah jejak”.  
Ralph Waldo Emerson

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Kepada saudara yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

# HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PUTRA SETIA

Oleh:  
Adilla Zulfatiana  
NIM. 19602244080

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak.

Penelitian ini merupakan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak yang berjumlah 46 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) atlet usia  $\geq 12$  tahun, (2) masih aktif mengikuti latihan, (3) bersedia menjadi sampel, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 35 atlet. Instrumen kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak, dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,586. Nilai koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika kestabilan emosi yang dimiliki seorang atlet semakin baik, maka kontrol diri saat bertanding juga akan semakin baik. Kestabilan emosi mampu menggerakkan secara psikologis kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak sebesar 34,34%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 65,66% di luar penelitian.

Kata kunci: *kestabilan emosi, kontrol diri saat bertanding, atlet pencak silat*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Agung Nugroho AM., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, <sup>26</sup>.....Juli 2023



Adilla Zulfatiana  
NIM. 19602244080

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Pencak Silat .....	12
a. Pengertian Pencak Silat.....	12
b. Peraturan Pertandingan Pencak Silat .....	16
2. Hakikat Kestabilan Emosi.....	20
a. Pengertian Kestabilan Emosi .....	20
b. Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi.....	24
c. Indikator Kestabilan Emosi.....	25

3.	Hakikat Kontrol Diri .....	28
a.	Pengertian Kontrol Diri.....	28
b.	Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	31
c.	Indikator Kontrol Diri .....	34
4.	Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Kontrol Diri .....	37
B.	Penelitian yang Relevan .....	39
C.	Kerangka Berpikir .....	42
D.	Hipotesis Penelitian.....	44
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Penelitian .....	45
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
D.	Definisi Operasional Variabel.....	47
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	48
F.	Hasil Uji Coba Instrumen.....	51
G.	Teknik Analisis Data .....	54
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Hasil Penelitian .....	59
1.	Hasil Analisis Deskriptif.....	59
2.	Hasil Uji Prasyarat .....	63
3.	Hasil Uji Hipotesis .....	65
B.	Pembahasan.....	66
C.	Keterbatasan Penelitian .....	71
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan .....	73
B.	Implikasi .....	73
C.	Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>80</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	44
Gambar 2. Desain Penelitian.....	45
Gambar 3. Histogram Kestabilan Emosi (X).....	60
Gambar 4. Histogram Kontrol Diri Saat Bertanding (Y).....	62

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	49
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kestabilan Emosi.....	49
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri .....	50
Tabel 4. Hasil Analisis Validitas Variabel Kestabilan Emosi.....	52
Tabel 5. Hasil Analisis Validitas Variabel Kontrol Diri .....	53
Tabel 6. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen .....	54
Tabel 7. Norma Penilaian .....	55
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kestabilan Emosi (X).....	59
Tabel 9. Norma Penilaian Kestabilan Emosi (X) .....	60
Tabel 10. Penilaian Faktor Kestabilan Emosi (X).....	61
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kontrol Diri Saat Bertanding (Y) .....	62
Tabel 12. Norma Penilaian Kontrol Diri Saat Bertanding (Y).....	62
Tabel 13. Penilaian Indikator Kontrol Diri Saat Bertanding (Y) .....	63
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas .....	64
Tabel 15. Hasil Uji Linieritas .....	64
Tabel 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Validasi Instrumen.....	81
Lampiran 2. Surat Bimbingan Skripsi .....	83
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba.....	84
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian .....	85
Lampiran 5. Kuisisioner Uji Coba .....	86
Lampiran 6. Data Uji Coba.....	90
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	92
Lampiran 8. Kuisisioner Penelitian .....	94
Lampiran 9. Data Penelitian .....	99
Lampiran 10. Menghitung Norma Penilaian (PAP) .....	103
Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	105
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas .....	107
Lampiran 13. Hasil Uji Linieritas .....	108
Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	109
Lampiran 15. Tabel r .....	110
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	111

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia sendiri terbilang cukup pesat. Terdapat lebih dari 30 cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan Asia maupun dunia, diantaranya yaitu atletik, bulu tangkis, renang, sepak bola, anggar, judo, karate, pencak silat, dan masih banyak lagi. Setiap cabang olahraga membutuhkan keahlian khusus yang harus dikuasai. Seorang atlet tidak hanya stamina yang harus prima, penguasaan teknik dan strategi juga harus selalu diasah.

Atlet merupakan individu yang memiliki keunikan tersendiri, memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri dan latar belakang kehidupan yang berpengaruh secara spesifik pada dirinya. Seseorang dapat disebut sebagai atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan. Individu yang melakukan olahraga setiap hari tidak serta merta dapat disebut sebagai atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur (Nurhidayat, 2021: 38). Bagi seorang atlet, merupakan hal yang wajib untuk mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik, teknik, dan mental.

Faktor penting untuk dimiliki seorang atlet salah satunya yaitu kekuatan mental. Pertandingan olahraga rentan sekali emosi negatif muncul dipengaruhi oleh lawan main. Pada olahraga khususnya yang menggunakan

kekuatan fisik akan mudah sekali terpancing emosinya oleh serangan lawan. Terlebih bagi atlet pencak silat, olahraga ini tidak hanya mengutamakan penguasaan teknik silat dan kondisi tubuh yang prima, serta bagaimana seorang atlet mampu mengontrol diri selama pertandingan hingga selesainya pertandingan. Seorang atlet pencak silat khususnya kategori tanding harus memiliki kontrol diri dan emosi yang stabil supaya mampu melakukan teknik serangan dan bertahan dengan baik, sehingga dapat menghasilkan poin yang maksimal dan memenangkan pertandingan. Pada saat menghadapi lawannya di arena pertandingan, seorang atlet akan berusaha menunjukkan performa terbaiknya, mengerahkan segala kemampuan, dan mengeluarkan teknik-teknik yang telah dipelajarinya selama latihan. Performa atlet tersebut juga akan sangat dipengaruhi oleh kondisi lawan yang dihadapinya, termasuk emosi yang akan muncul selama pertandingan berlangsung.

Beberapa pertandingan pencak silat kategori tanding sempat diwarnai insiden yang kurang menyenangkan. Insiden pertandingan diantaranya pada perempat final Asian Games 2018 pada hari Sabtu 25 Agustus 2018 di Padepokan Silat Taman Mini Indonesia Indah (TMII) pelanggaran dilakukan oleh Eko Febrianto pesilat asal Indonesia di kelas J 90-95 putra, Eko harus didiskualifikasi karena telah melakukan pelanggaran dengan memukul wajah Sheikh Farhan Sheikh Alaudiddin pesilat asal Singapura yang menjadi lawannya hingga berdarah. Hal itu membuat pertandingan terpaksa dihentikan pada menit 01:15 babak ketiga dan membuat Eko tidak bisa melaju ke babak semifinal bersama sembilan atlet Indonesia lainnya.

Pengaruh emosi dalam olahraga dapat menghambat kinerja seseorang karena berubahnya perilaku seseorang yang mengakibatkan terganggunya koordinasi gerak halus dan gerak kompleks. Meningkatnya emosi menyebabkan kemampuan olahraganya menurun dikarenakan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis. Atlet mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena cemas akan hasil pertandingan, menjadi tidak fokus dan tegang diikuti dengan denyut nadi yang meningkat. keadaan ini kerap kali membuat para atlet tidak dapat memberikan penampilan terbaiknya. Mylsidayu (2022: 24) menyatakan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi yang lebih baik, mampu mengidentifikasi apa yang dirasakan dan mampu membangun suasana hati dalam menenangkan dirinya dengan cepat, mampu memusatkan perhatian dengan baik, lebih aktif dalam berhubungan dengan orang lain, dan lebih cakap dalam memahami orang lain.

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan atlet pencak silat Perguruan Putra Setia pada bulan April 2023, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) kenyataan di lapangan ketika para atlet bertanding sering tidak dapat mengontrol emosi dengan baik dikarenakan adanya pengaruh yang berasal dari lawan bertanding, *supporter*, *official*, bahkan oleh rekan sesama tim, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang fokus dan selalu terbawa emosi. (2) Emosi yang terjadi pada atlet tidak berdampak positif bagi atlet itu sendiri maupun tim, melainkan berdampak negatif. Atlet saat bertanding banyak yang kurang

dapat mengontrol emosinya dengan baik, selalu terburu-buru dalam bertindak, serta kurangnya kestabilan emosi, sehingga menyebabkan kekalahan. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki ketidakmampuan mencari penyelesaian atas permasalahannya yang menunjukkan subjek terindikasi kurang dapat menguasai gejala emosi dalam dirinya.

Atlet pada saat menghadapi lawan di arena pertandingan akan menunjukkan performa yang maksimal, mengerahkan semua kemampuan yang didapat saat latihan sehari-hari, dan juga teknik-teknik yang sudah diberikan oleh sang pelatih. Performa atlet tersebut juga dapat dipengaruhi oleh lawan yang dapat memancing emosi atlet saat bertanding. Emosi negatif seperti marah yang muncul saat pertandingan bisa disebabkan karena terjadinya pukulan dari lawan yang mengenai kepala atlet tersebut dan ada keinginan untuk membalas. Emosi negatif lainnya yang sering muncul yaitu saat atlet dari awal pertandingan sudah tertinggal jauh poinnya juga pada saat atlet tersebut merasa bahwa serangan yang diberikan kepada lawan dianggap tidak masuk oleh wasit dan menjadikan atlet tersebut tidak mendapatkan poin tambahan.

Hasil observasi dengan atlet mengaku pernah dengan sengaja melakukan pukulan pada wajah atau area yang dilarang. Salah satu alasan mengapa atlet melakukan hal tersebut karena dendam pada pertandingan sebelumnya telah dicurangi baik oleh lawan atau wasit. Wawancara kepada pelatih silat mengatakan bahwa ketika sudah di lapangan dan berhadapan oleh

musuh, atlet cenderung bertindak *impulsive*. Terlebih jika bertemu dengan musuh yang curang dan dengan sengaja melakukan pukulan di wajah atau area vital atlet, sehingga menyebabkan atlet terpancing emosinya untuk melakukan hal yang sama yang mana itu adalah sebuah pelanggaran.

Emosi negatif yang muncul pada seorang atlet ketika bertanding dapat mempengaruhi gerakan dan serangannya. Gerakan atau serangan atlet tersebut dapat menjadi tidak akurat dan tidak sesuai dengan teknik yang sebenarnya ingin dikeluarkan atau digunakannya. Kestabilan emosi yang kurang terkontrol dapat memicu pengendalian atau kontrol diri yang kurang bagus saat bertanding. Secara mental, atlet yang memiliki kestabilan emosi rendah akan terpancing emosinya oleh serangan yang diberikan lawan (Putra & Dewanti, 2021: 10). Atlet tidak dapat mengontrol dirinya yang menjadikan serangan balasan untuk lawan menjadi tidak maksimal. Ketika emosi dalam diri atlet sudah terpancing akan mempengaruhi juga dalam aspek fisiologisnya yaitu atlet akan merasakan ketegangan otot, yang dapat menyebabkan gerakan jadi kaku. Gerakan atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan mengakibatkan serangan yang dikeluarkan sudah tidak berdasarkan teknik yang diberi oleh pelatih, serta ritme pertandingan akan berubah dan tidak beraturan.

Seseorang yang memiliki keterampilan dalam mengelola emosi yaitu jika seseorang dengan keterampilan emosional yang berkembang baik, kemungkinan besar akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, hal itu disebabkan karena emosi dapat menguasai kebiasaan pikiran dan mendorong

untuk berbuat lebih produktif (Maghfiroh, 2017: 2). Seseorang yang mempunyai kestabilan emosi mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak berlebihan, sehingga emosi yang sedang dialaminya tidak mengganggu aktivitas yang lain. Dengan demikian seseorang yang emosinya stabil dapat mengarahkan diri untuk memusatkan perhatian pada aktivitas seperti halnya bertanding (Dirgantara, 2020: 757).

Emosi dianggap mempengaruhi faktor kontrol diri pada diri atlet. Kontrol diri adalah sikap mengendalikan pikiran dan tindakan agar tindakan kita sesuai dengan norma-norma yang benar. Kontrol diri atau disebut juga kendali diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku (Sarbudin, dkk., 2022: 30). Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Individu dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba untuk mengarahkan dirinya sesuai dengan yang dikehendaki. Semakin tinggi kendali diri yang dimiliki seseorang semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengurangi kebiasaan yang kurang baik dengan memodifikasi perilakunya agar dapat mengarahkan diri atau menahan mereka sendiri ke arah yang positif saat menghadapi godaan dengan menekan atau menghambat impuls yang ada (Pramesthi & Hakim, 2023: 7). Adanya kontrol diri, setidaknya atlet dapat menjadi lebih terkontrol dalam perilakunya. Sebab, atlet pencak silat dengan

kontrol diri yang dimilikinya tersebut dengan sendirinya pula akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya, bukan hanya untuk mengutamakan emosinya saja sebagaimana banyak terjadi di kalangan atlet bela diri.

Kontrol diri merupakan hal yang penting terutama bagi atlet pencak silat. Jika atlet pencak silat memiliki kontrol diri, ia tahu dirinya punya pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan kerugian apabila gerakan-gerakan yang dikeluarkan dapat mencederai diri sendiri maupun lawan. Atlet yang mengalami cedera dan mencederai lawannya dapat dikenakan sanksi yaitu berupa diskualifikasi dan tidak dapat melanjutkan pertandingan, hal tersebut dapat merugikan atlet itu sendiri. Chaq, dkk., (2018: 22) memberikan penjelasan bahwa terdapat tiga aspek dalam kontrol diri meliputi: (1) *Cognitive control* (kontrol kognitif), adalah kemampuan seseorang untuk mengelola informasi yang tidak diinginkannya melalui upaya penafsiran suatu kejadian atau peristiwa guna unruk mengantisipasi peristiwa atau kejadian tersebut terulang kembali (2) *Behavioral control* (kemampuan mengontrol perilaku), adalah kesiapan respon yang secara langsung bisa mempengaruhi ataupun mengontrol perilaku dan mengontrol stimulus (3) *Decisional control* (kemampuan mengontrol keputusan), ini adalah suatu kemampuan individu dalam mengambil keputusan menurut apa yang disetujui dan diyakininya.

Penelitian terdahulu tentang emosi dan kontrol diri atlet, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rinanda & Haryanta (2017) di dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet adalah kondisi emosinya. Atlet yang emosinya tidak stabil cenderung lebih mudah mengeluarkan sikap agresi pada lawan. Nawawi (2018) dalam penelitiannya menyatakan terjadinya sikap di luar kehendak yang mampu menghasilkan tindakan agresif dan berujung pada pelanggaran ketika pertandingan pencak silat disebabkan karena seseorang tidak mampu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, rasa marah dan dendam dapat dengan mudah memicu munculnya sikap agresif.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia”. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pelatih dan atlet, bahwa faktor mental, seperti kestabilan emosi dengan kontrol diri sangat penting bagi atlet pencak silat. Atlet diharapkan mempunyai kestabilan emosi dengan kontrol diri ketika bertanding.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet ketika bertanding seringkali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik dikarenakan adanya pengaruh yang berasal dari lawan bertanding, *supporter*, *official*, bahkan oleh rekan sesama tim.

2. Saat bertanding banyak atlet yang kurang dapat mengontrol emosinya dengan baik, selalu terburu-buru dalam bertindak.
3. Kurangnya kestabilan emosi saat bertanding dan menyebabkan kekalahan.
4. Emosi negatif yang sering muncul yaitu saat atlet dari awal pertandingan sudah tertinggal jauh poinnya.
5. Belum diketahui secara pasti hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah terdapat hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
  - a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.
  - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui hubungan hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.
  - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIKK UNY.
2. Secara Praktis
  - a. Sebagai data guna mengetahui hubungan hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet untuk lebih memperhatikan kestabilan emosi yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam menghadapi pertandingan.

- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta ilmu baru yang bahwa begitu pentingnya kestabilan emosi dan kontrol diri untuk menunjang suatu prestasi atau tujuan yang maksimal.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Pencak Silat**

##### **a. Pengertian Pencak Silat**

Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Pencak Silat dapat dikatakan sebagai beladiri tradisional etnis Melayu, yaitu suku-suku bangsa yang tinggal di wilayah Asia Tenggara, yang meliputi kepulauan-kepulauan dan wilayah semenanjung Asia bagian tenggara dan pulau-pulau di sekitarnya (Amjad & Mega, 2018: 4).

Saat ini, wilayah Asia Tenggara tersebut meliputi Indonesia, Filipina, Singapura hingga Vietnam, Thailand dan dan Laos. Di wilayah-wilayah tersebut berkembang beladiri tradisional yang memiliki karakteristik yang mirip dengan pencak silat, meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Indonesia mengenal beladiri Silat, Silek, Penca, Pencak dan Maenpo. Di Filipina disebut Kali. Vietnam

memiliki Vovinam yang gerakannya mirip pencak silat; dan Laos serta Kamboja juga mengenal beladiri, Thailand memiliki istilah beladiri Muay Thay (Amjad & Mega, 2018: 4).

Pencak silat merupakan hasil dari kebudayaan bangsa Indonesia yang tersebar hampir ke seluruh daerah di Indonesia termasuk kepada masyarakat rumpun melayu. Masyarakat melayu dikenal dengan masyarakat agraris dan masyarakat paguyuban, sehingga masyarakat melayu melahirkan budaya kegotongroyongan, kekeluargaan, kekerabatan, kebersamaan, kesetiakawanan, kerukunan, dan toleransi sosial. Budaya gotong royong yang dianut masyarakat melayu selalu melakukan perbuatan positif untuk kemajuan bersama demi terwujudnya kehidupan yang lebih baik, sehingga budaya gotong royong juga tergambar dalam pembelajaran pencak silat yang diaplikasikan dalam tujuan pembelajaran pencak silat membela yang lemah dalam konteks penindasan, menegakkan kebenaran dalam bingkai silaturahmi mempererat hubungan sesama manusia (Candra, 2021: 8).

Falsafah pencak silat mengedepankan aspek budi pekerti, yakni falsafah yang mengedepankan budi pekerti luhur sebagai sumber dari keseluruhan sikap, perilaku, dan tingkah laku manusia yang dikedepankan dalam mewujudkan tujuan hidup dalam beragama dan ketinggian moral dalam hibur bermasyarakat. Falsafah budi pekerti luhur dapat diaplikasikan dalam bentuk pengendalian

diri, seorang yang memiliki ilmu bela diri Pencak Silat harus mampu mengendalikan diri dalam bersikap dan bertindak sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku serta meningkatkan kualitas dirinya dengan menjadi manusia yang bertakwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta menempatkan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi dan selalu menjaga keselarasan dan keseimbangan alam dengan baik. Budi adalah aspek kejiwaan yang mempunyai unsur cipta, rasa, dan karsa. Pekerti artinya watak atau akhlak, sedang luhur artinya mulia atau terpuji. Dengan demikian, falsafah budi pekerti luhur mengajarkan manusia sebagai makhluk Tuhan, makhluk pribadi, makhluk sosial, dan makhluk alam semesta yang selalu mengamalkan pada bidang masing-masing sesuai dengan cipta, rasa, dan karsa yang mulia (Candra, 2021: 9).

Ginanjar, dkk., (2019: 89) menyatakan kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktikkan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai satu kesatuan. Dalam pencak silat ketika seorang pesilat memiliki kaidah yang baik, maka akan

terlahirlah kepribadian dengan ketinggian akhlak yang mulia dalam mewujudkan kehidupan yang aman, damai dan tenteram.

Amjad & Mega (2018: 2) menjelaskan bahwa Pencak silat dapat mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat, mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Ciri umum pencak silat: (1) Mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala, (2) Pencak silat dapat digunakan dengan tangan kosong atau dengan senjata. (3) Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat digunakan sebagai senjata Ciri khusus pencak silat: (1) Sikap tenang, (2) Mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan sasaran yang tepat dengan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan. (3) Mempergunakan prinsip berat badan (permainan mempergunakan titik berat badan), (4) Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan, (5) Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang

berasal dari Kepulauan Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara. Pencak silat mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

**b. Peraturan Pertandingan Pencak Silat**

Setiap pesilat yang akan mengikuti pertandingan dibagi menjadi beberapa kelompok pertandingan, yang diatur sesuai peraturan yang ada. Candra (2021: 48) menyatakan bahwa penggolongan peserta silat diatur sesuai dengan usia dan berat badan

1) Menurut Usia

Berdasarkan usia penggolongan peserta dibagi menjadi 3 golongan sebagai berikut:

a) Golongan remaja

Golongan remaja merupakan pesilat yang memiliki umur di atas 14 tahun sampai dengan 17 tahun.

b) Golongan taruna

Golongan taruna merupakan para pesilat yang memiliki umur di atas 17 tahun sampai dengan 21 tahun.

c) Golongan dewasa

Golongan dewasa merupakan para pesilat yang memiliki umur di atas 21 tahun sampai dengan 35 tahun.

## 2) Menurut Berat Badan

Penggolongan kelas atau pembagian kelas berdasar berat badan, tetap dilihat dari usia pesilat, artinya berat badan digolongan remaja tidak akan sama dengan golongan taruna atau dewasa.

Candra (2021: 48) menyatakan bahwa pertandingan pencak silat berlangsung dengan waktu tertentu, sehingga kesiapan pesilat harus dipersiapkan dengan baik, yaitu: (1) Permainan dilaksanakan dalam 3 babak, (2) Tiap babak terdiri dari 2 menit, (3) Tiap babak diselingi waktu istirahat selama 1 menit, (4) Saat wasit menghentikn pertandingan, waktu tidak dihitung, (5) Pesilat yang kena hitungan, waku tidak dihitung.

Candra (2021: 49) menyatakan bahwa saat berada dalam situasi pertandingan, beberapa aturan berikut harus dipahami oleh pesilat.

- 1) Pesilat berhadapan, dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan dalam pencak silat.
- 2) Pembelaan dan serangan harus dilakukan secara berpola, seperti dari sikap awal, pasangan, langkah, serangan, dan kembali pada sikap awal.
- 3) Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur,dan berangkai dan paling banyak 4 kali serangan. Serangan yang berutun 4 kali dengan tangan walau hanya dinilai 1 serangan.

- 4) Kaidah bertanding, artinya pesilat dalam mengejar prestasi harus mengembangkan pola bertanding dimulai dari sikap pasang, langkah, dan koordinasi pembelaan, dan serangan serta kembali pada sikap awal.
- 5) Pasangan, artinya sikap taktik dengan tujuan pembelaan dan serangan. Secara teknik merupakan perpaduan sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.
- 6) Pesilat dalam mendekati lawan untuk melakukan serangan atau pembelaan harus dengan gerak langkah, baik geseran, angkatan, putaran, insutan, atau lompatan.
- 7) Pesilat yang melanggar ketentuan, wasit akan memberikan pembinaan, dengan pendahuluan, kalau masih melakukan pelanggaran maka wasit akan menindak dengan tingkat teguran sampai pada tingkat peringatan.

Aba-aba yang digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah sebagai berikut.

- 1) Aba-aba pertama “**BERSEDIA**” digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat, pembantu pertandingan, bahwa pertandingan akan dimulai.
- 2) Aba-aba kedua “**MULAI**” digunakan tiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan.
- 3) Aba-aba ketiga “**BERHENTI**” digunakan untuk menghentikan pertandingan.

- 4) Tiap gong berbunyi tanda dimulai atau berhenti, aba-aba yang sesuai digunakan pula.

Bagi para pesilat sangat penting untuk mengetahui sasaran yang tepat dan sah, karena kalau anda memukul daerah larangan akan mendapatkan hukuman. Bagian yang menjadi sasaran yang sah adalah bagian tubuh, kecuali leher ke atas kemaluan (*togok*), yaitu bagian: dada; perut; punggung; pinggang. Tangan dan tungkai juga merupakan sasaran, tetapi tidak mendapatkan nilai, hanya sasaran untuk jatuhan atau kuncian.

Para pesilat harus mengetahui jenis pelanggaran berat. Jenis pelanggaran berat yang harus di hindandari adalah sebagai berikut.

- 1) Menyerang bagian badan yang tidak sah.usaha mematahkan persendia secara langsung.
- 2) Usaha mematahkan persendian secara langsung.
- 3) Sengaja melemparkan lawan dari gelanggang.
- 4) Membenturkan kepala dan menerang dengan kepala.
- 5) Menyerang lawan sebelum aba-aba *mulai* juga menyerang lawan sesudah aba-aba *berhenti* sampai lawan cedera.
- 6) Menggumul, mengigit, mencakar, mencengkeram, dan menjambak.
- 7) Menentang, menghina, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, mengancam, dan menyerang wasit.

- 8) Mengejek, mengihina dan mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, dan memancing-mancing dengan suara yang berlebihan pada lawan.
- 9) Melakukan penyimpangan aturan pertandingan, setelah mendapat peringatan I karena pelanggaran.
- 10) Serangan langsung yang menyebabkan cedera pada tungkai atau lengan.

Pesilat juga harus mengetahui jenis pelanggaran yang termasuk kategori ringan, yang termasuk jenis pelanggaran ringan adalah: (1) Sengaja keluar dari gelanggang secara berturut-turut; (2) Membawa dan memakai barang yang terlarang dan membahayakan dalam permainan; (3) Melakukan penyimpangan dari aturan bertanding yang telah ditetapkan.

## **2. Hakikat Kestabilan Emosi**

### **a. Pengertian Kestabilan Emosi**

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu "*emovere*", yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong

perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Lubis, 2018: 237).

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Emosi terbagi atas: *desire* (hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran), *love* (cinta) dan *joy* (kegembiraan). tiga macam emosi, yaitu: *fear* (ketakutan), *rage* (kemarahan), *love* (cinta) (Septyani, dkk., 2021: 6).

Goleman (2017: 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- 2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- 5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- 6) Terkejut: terkesiap, terkejut.
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal.

Pendapat Handayani (2019: 2) bahwa emosi merupakan suatu aspek psikis yang bersangkutan dengan perasaan dan merasakan. Contohnya saat diri kita merasakan perasaan senang, sedih, jengkel, kesal, tegang, marah, dan lain-lain. Emosi yang timbul pada diri

seseorang berhubungan dengan keadaan psikis yang distimulasi oleh faktor dari dalam maupun luar. Gejolak emosi dapat bervariasi dari skala yang paling menyenangkan sampai pada skala yang paling tidak menyenangkan. Skala emosi yang paling menyenangkan adalah kegembiraan yang meluap-luap, sementara skala emosi yang paling tidak menyenangkan adalah kemarahan atau kesedihan yang mendalam.

Pendapat Ahmad (2022: 2) kestabilan emosi adalah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan diri sendiri dari berbagai situasi. Individu yang memiliki kestabilan emosi tidak bertindak emosional karena faktor dari luar dirinya, sehingga tidak mudah terpengaruh hal-hal yang negatif. Kestabilan emosi merupakan keberhasilan pencapaian keyakinan dalam diri individu, yaitu keyakinan dalam pencapaian cita-cita yang diharapkan. Individu yang memiliki kestabilan emosi, memiliki rasa aman yang tercermin dalam kepercayaan spiritual dan membantu individu untuk bersikap secara seimbang dan stabil tanpa melihat masalah-masalah yang didapat.

Hurlock (2015: 31) menyatakan bahwa kestabilan emosi memiliki beberapa kriteria yaitu:

- 1) Emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosial.

Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan

dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

- 2) Pemahaman diri. Individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain.
- 3) Penggunaan kecermatan mental. Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut.

Menurut Rohmania (2017: 22), emosi dikatakan stabil ditandai dengan hal-hal sebagai berikut: (1) Adanya organisasi dan integrasi dari semua aspek emosi. Individu akan mampu secara penuh mengekspresikan segala bentuk emosi baik yang positif maupun negatif. (2) Emosi menjadi bagian integral dari keseluruhan kepribadian. Individu memiliki sistem emosi yang profesional dalam keseluruhan struktur pribadinya. (3) Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi merupakan keberhasilan pencapaian

keyakinan dalam diri individu, yaitu keyakinan dalam pencapaian cita-cita yang diharapkan. Individu yang memiliki kestabilan emosi, memiliki rasa aman yang tercermin dalam kepercayaan spiritual dan membantu individu untuk bersikap secara seimbang dan stabil tanpa melihat masalah-masalah yang didapat.

**b. Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi**

Seseorang yang stabil emosinya akan mampu menghadapi situasi tertentu dengan tenang, terbuka, terkendali dan bertindak secara realistis. Kestabilan emosi akan tercapai jika didukung oleh kesehatan fisik, kesehatan fisik berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Kesehatan fisik dapat diperoleh dengan istirahat yang cukup serta membiasakan hidup teratur dalam segala hal. Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi stabilitas emosi seseorang, yaitu: (1) Keadaan jasmani individu yang bersangkutan. Keadaan jasmani yang kurang sehat akan mempengaruhi emosi pada individu itu. (2) Keadaan dasar individu. Hal ini sangat erat hubungannya dengan struktur pribadi individu. (3) Keadaan individu pada suatu waktu (Fitri & Adelya, 2017: 31).

Menurut Hurlock (2015: 40) faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah:

1) Fisik

Memiliki kondisi fisik yang sehat jasmani menjadikan individu tersebut tidak cepat marah dan cepat tersinggung. Mereka akan

merasa nyaman dan tentram dalam kondisi jasmani yang sehat. Akan tetapi, individu yang salah satu anggota badannya kurang sehat secara medis akan menjadi cepat marah dan tersinggung. Hal ini dikarenakan individu tersebut merasakan ada yang kurang dan membuat individu tersebut tidak nyaman.

## 2) Kondisi lingkungan

Lingkungan yang dapat menerima kehadiran individu dan individu tersebut mampu menerima dengan mudah akan menyebabkan individu tersebut mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tersebut tidak dapat menerima kehadiran individu tersebut dengan baik, maka ia akan merasa tidak dihargai dan terhina.

## 3) Faktor Pengalaman

Melalui pengalaman individu dapat mengetahui berbagai bentuk ungkapan emosi orang lain. Individu dapat mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang dapat diterima oleh lingkungan sosial tersebut.

### **c. Indikator Kestabilan Emosi**

Kestabilan emosi inilah yang menentukan berhasil tidaknya seseorang menguasai keseimbangannya. Adapun faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi, menurut Hurlock (2015: 42) adalah:

- 1) Kematangan emosi, seseorang dikatakan matang emosinya apabila mampu bertindak sesuai dengan usianya, dan menggunakan pikirannya sebelum bereaksi atau bertindak. Orang yang matang emosinya tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dan seseorang yang matang emosinya juga mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, memiliki reaksi emosi yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.
- 2) Kontrol emosi atau pengendalian emosi, seseorang dikatakan dapat mengontrol emosinya apabila dapat mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Adapun keadaan yang menunjukkan kurang kontrol emosi adalah kemarahan yang hendak meledak-ledak yang ditunjukkan dalam tingkah lakunya. Misalnya membanting barang, berkelahi dan sebagainya.
- 3) Adekuasi emosi, seperti cinta kasih, simpati altruis (senang menolong orang lain), bersikap hormat atau menghargai orang lain. Pada kontrol emosi ini mencakup pengaturan emosi dan perasaan yang sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi dan bagaimana standar individu yang berhubungan dengan nilai, cita-cita, dan prinsip.

Karakteristik kestabilan emosi menurut Hurlock (2015: 45) yaitu: (1) Individu mampu mengekspresikan semua bentuk perasaan mosinya yang dapat diterima atau sesuai dengan norma sosial yang ada. (2) Individu mempunyai pemahaman yang mendalam tentang keadaan dirinya. Pemahaman ini mencakup pemahaman akan kekurangan dan kelebihan diri sendiri. (3) Individu mempunyai kemampuan melakukan analisis yang kritis terhadap situasi yang ada sebelum ia mengekspresikan emosinya Selanjutnya menurut Fauzi & Sari (2018: 2), karakteristik dari individu yang mempunyai kestabilan emosi yaitu:

- 1) Bersikap realistis dan mampu memahami sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat
- 2) Menerima diri sendiri dan orang lain seperti apa adanya
- 3) Mempunyai spontanitas, mampu bertindak laku yang wajar dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan yang berlangsung
- 4) Tidak tergantung dengan orang lain dan mementingkan adanya privasi serta mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa harus tergantung pada orang lain
- 5) Mampu untuk mengungkapkan penilaiannya akan suatu situasi dengan obyektif
- 6) Memikirkan kesejahteraan orang banyak, mampu berempati dengan sesama dan mampu bergaul dengan orang dari kelas sosial yang lebih rendah
- 7) Menyadari adanya perbedaan pendapat dalam mencapai tujuan dan mementingkan nilai-nilai etik dan moral dalam mencapai tujuan hidup
- 8) Mempunyai rasa humor yang baik, tidak terlalu serius, mudah bercanda tetapi tetap menjaga nilai-nilai kesopanan dalam bercanda
- 9) Senang tantangan dan petualangan baru
- 10) Kreatifitasnya tinggi, mampu berinovasi dan berimprovisasi

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari individu yang mempunyai kestabilan emosi adalah: (1) Mampu meluapkan emosi pada tempatnya, (2) Mampu bersikap realistis, (3) Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya.

### **3. Hakikat Kontrol Diri**

#### **a. Pengertian Kontrol Diri**

Seorang atlet harus mampu mengontrol dirinya apalagi ketika bertanding. Kontrol diri atau kendali diri merupakan sikap pengendalian pikiran dan tindakan supaya tindakan sesuai dengan norma-norma yang benar (Rahayu, 2018: 2). Kontrol diri merupakan hal yang penting terutama bagi atlet bela diri. Jika atlet bela diri memiliki kontrol diri, ia mempunyai pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tersebut mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang dikehendaki. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki orang tersebut semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Kontrol diri (self kontrol) dapat diartikan dengan “*the ability to kontrol one’s behavior or not to show one’s feeling: show or exercise great self kontrol in not becoming angry, etc*”. Kontrol diri yang dimaksud ialah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya (Djaai, 2023: 29). Kontrol diri (*self control*) merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau juga bisa dikatakan sebagai rangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan individu ke arah konsekuensi positif (Sentana & Kumala, 2017: 51). Kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Indrawati & Rahimi, 2019: 86).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi dari dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku,

kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Rahayu, 2018: 3). Averil (Candra, dkk., 2021: 185) menyatakan bahwa kontrol diri adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan yang diyakini.

Fachrurrozi & Ibrahim (2018: 2) menyatakan kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingungannya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka.

Hidayah (2021: 174) menjelaskan ada tiga jenis dari kontrol diri, yaitu: *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. (1) *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu tersebut banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus. (2) *Under control* merupakan kecenderungan individu untuk melepaskan implus

dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. (3) *Appropriate control* merupakan pengendalian individu dalam upaya pengendalian implus secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu pengendalian diri atau tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif saat berpikir. Pengendalian diri yang dimaksud adalah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai dengan kenyamanan orang lain.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Sitanggang, dkk., (2023: 195) menyatakan bahwa secara garis besar, kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

##### **1) Faktor Internal**

Faktor internal dari kontrol diri yaitu kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini ada tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu: pertama, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. Usia seseorang mempengaruhi kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang maka kemampuan mengontrol diri akan meningkat. Kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi.

Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila seseorang memiliki kekuatan ego, yaitu kemampuan untuk menahan diri dari luapan emosi.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan sangatlah penting di dalam keluarga terutama lingkungan keluarga dan bagaimana individu tersebut mengontrol diri. Persepsi remaja terhadap penerapan sikap disiplin dari orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh karena itu, sikap disiplin yang diterapkan orang tua sejak dini kepada anaknya tetaplah konsisten dalam semua konsekuensi yang dilakukan anak tersebut menyimpang dari apa yang diajarkan dan diterapkan, maka sikap orangtua harus konsisten saat diinternalisi anak. Kemudian anak akan memiliki kontrol diri yang baik.

Rosalinda & Satwika (2019: 2) mengemukakan bahwa keberhasilan kontrol diri dipengaruhi oleh tiga faktor dasar, yaitu: (1) Memilih dengan tidak tergesa-gesa, (2) Memilih di antara dua perilaku yang bertentangan, yang satu memberikan kepuasan seketika dan yang satunya memberikan *reward* jangka panjang. (3) Memanipulasi stimulus dengan tujuan membuat sebuah perilaku menjadi tidak mungkin dan perilaku satunya lebih memungkinkan.

Sriyanti (2018: 3) mengemukakan bahwa faktor genetik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang. Faktor-faktornya yakni: (1) Genetik. Faktor genetik atau faktor keturunan sangat mempengaruhi kontrol diri seseorang. Anak yang berasal dari keturunan impulsif maka ia akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif. (2) Lingkungan. Faktor lingkungan mempengaruhi perkembangan kontrol diri seseorang yaitu perilaku orang tua yang diamati anak, gaya pengasuhan, dan budaya. (3) Usia. Faktor usia turut pula mempengaruhi tingkat kontrol diri individu. Pada usia kanak-kanak, individu akan cenderung lebih impulsif dibanding individu yang lebih dewasa. Hal itu berarti semakin bertambahnya usia individu, semakin baik pula kemampuannya mengendalikan diri.

Suwari & Sahrul (2022: 123) menyatakan bahwa mengembangkan kontrol diri dibutuhkan pengendalian diri untuk menjaga agar emosi, impuls dan tingkah laku tetap terkendali. Cara-cara yang dapat ditempuh untuk mengembangkan kontrol diri seseorang antara lain:

- 1) Kemampuan mengelola dengan baik perasaan-perasaan impuls dan emosi-emosi yang menekan, yang mana jika muncul emosi-emosi dari dalam diri entah itu emosi positif ataupun emosi negatif, hendaknya dikelola sesuai porsinya, artinya tidak berlebihan diekspresikan, dan tidak keras ditahan sehingga

reaksi yang munculpun tidak akan menjadi suatu yang mengejutkan, dan selanjutnya diri akan mudah mengontrolnya.

- 2) Kemampuan untuk tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat. Artinya dalam situasi apapun, yang dikehendaki ataupun tidak sama sekali, keteguhan hati dan selalu berfikir positif kepada orang lain dan terhadap hal-hal yang terjadi, akan menjauhkan diri dari emosi negatif yang mungkin muncul atas apa sesuatu yang tidak dikehendaki.
- 3) Kemampuan berpikir jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan. Jika terjebak dalam situasi konflik, alangkah baiknya terlebih dahulu meredam emosi yang muncul, dan jika kepala sudah merasa dingin baru memikirkan semuanya dengan pikiran dan kepala dingin tanpa emosi serta berusaha menyelesaikan dengan berkonsentrasi pada satu masalah yang dihadapi, atau tidak mencampuradukkan dengan masalah lain.

**c. Indikator Kontrol Diri**

Averill (Azhari & Ibrahim, 2019: 3) menyebutkan ada tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu mengontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognisi (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*desicional control*):

- 1) Mengontrol perilaku (*self control*)

Aspek ini merupakan suatu kesiapan seseorang dalam merespon sesuatu yang dapat secara langsung mempengaruhi

keadaan tidak menyenangkan dan langsung dapat mengantisipasinya. Kontrol diri dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Mengatur pelaksanaan berarti menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi dan keadaan, dirinya sendiri atau orang yang di luar dirinya. Individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku menggunakan kemampuan diri dalam dirinya. Bila tidak mampu, maka individu akan menggunakan sumber eksternal diluar dirinya.

Kemampuan mengontrol perilaku yang datang dari luar merupakan salah satu cara mengatasi bagaimana dan kapan perilaku yang tidak dikehendaki dan sesuai dapat diarahkan dan dihadapi, dengan cara mencegah serta mengarahkannya, dengan menempatkan sesuai dengan posisi dan kedudukan stimulus tersebut secara positif dan dapat diterima norma, etika serta peraturan yang ada di sekitar.

## 2) Mengontrol kognisi (*cognitive control*)

Kemampuan mengontrol kognisi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menangkap, menilai atau menggabungkan suatu peristiwa dalam kerangka kognitif. Kemampuan mengontrol kognisi dapat pula diartikan sebagai kemampuan dalam mengolah informasi yang didapat dan tidak

diinginkan untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). Mengontrol kognisi dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

- a) Mengontrol stimulus, yaitu kemampuan dalam mengolah informasi yang datang, didapat serta tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan yang terjadi dan informasi yang ada, yang menurut individu tersebut kurang menyenangkan atau mengganggu.
- b) Mengantisipasi suatu peristiwa, yaitu kemampuan individu dalam mengantisipasi keadaan di mana keadaan tersebut baik atau tidak menurut individu itu. Dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang diperoleh.
- c) Menafsirkan suatu peristiwa, yaitu individu mampu menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi.

3) Mengontrol keputusan (*desicisional control*)

Kemampuan mengontrol keputusan berkaitan dengan kemampuan untuk memilih hasil atau tujuan yang diinginkan. Bila ada kesempatan, kebebasan atau kemungkinan dalam diri untuk memilih berbagai kemungkinan atas tindakan yang akan diambil, maka kemampuan akan berfungsi dengan baik. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan

berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

#### **4. Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri**

Unsur utama yang menjadi poin penting dalam manifestasi kontrol diri ialah keyakinan individu terhadap dirinya dalam mencapai hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Nawawi (2018: 36) dalam penelitiannya menyatakan terjadinya sikap di luar kehendak yang mampu menghasilkan tindakan agresif dan berujung pada pelanggaran ketika pertandingan pencak silat disebabkan karena seseorang tidak mampu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, rasa marah dan dendam dapat dengan mudah memicu munculnya sikap agresif.

Kestabilan emosi yaitu reaksi perasaan atau kondisi perasaan untuk mengendalikan emosi dalam mengambil keputusan yang didasari oleh suatu pertimbangan sesuai dengan perkembangan emosionalnya supaya bisa diterima orang lain serta diri sendiri sesuai norma-norma yang ada (Pramesthi & Hakim, 2023: 26). Hal yang tidak kalah penting untuk dimiliki seorang atlet yaitu kekuatan mental serta bagaimana seorang atlet mampu mengontrol diri selama pertandingan hingga selesainya pertandingan. Terlebih bagi atlet pencak silat, olahraga ini

tidak hanya mengutamakan penguasaan teknik silat dan kondisi tubuh yang prima, seorang atlet pencak silat juga harus memiliki kontrol diri dan emosi yang stabil supaya mampu melakukan teknik serangan dan bertahan dengan baik, sehingga dapat menghasilkan poin yang maksimal dan memenangkan pertandingan.

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Zulfah, 2021: 28). Dengan adanya kontrol diri pada setiap atlet pencak silat, setidaknya mereka dapat menjadi lebih terkontrol dalam perilakunya. Sebab, atlet pencak silat dengan kontrol diri yang dimilikinya tersebut dengan sendirinya pula akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya, bukan hanya untuk mengutamakan emosinya saja sebagaimana banyak terjadi di kalangan atlet pencak silat. Sifat kontrol adalah faktor kemampuan individu dalam mengontrol kondisi tertentu.

Atlet pencak silat dalam pertandingan diharuskan memiliki kontrol diri yang baik, sehingga dapat membaca dan menghadapi berbagai situasi di arena pertandingan dan berbagai macam karakter lawan yang dihadapi. Atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi pada saat bertanding akan mudah terpengaruh secara fisik dan mental. Secara mental, atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan sangat mudah terpancing emosinya oleh gerakangerakan atau serangan yang dilakukan

oleh lawannya. Selanjutnya emosi yang stabil pada atlet pencak silat akan membawa atlet pada kontrol diri yang baik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Cahyani & Siswati (2020) berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola di Kota Pati”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet di Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Kota Pati. Populasi penelitian ini berjumlah 130 dengan sampel penelitian berjumlah 95 orang. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi spearman  $r_{xy} = 0,487$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis yang telah diajukan diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel.
2. Penelitian yang dilakukan Dirgantara (2020) berjudul “Pengaruh Stabilitas Emosi dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebanggaan Diri Atlet Muaythai Kota Balikpapan”. Penelitian ini bertujuan menguji secara empirik ada atau tidaknya pengaruh stabilitas emosi dan motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri pada atlet Muaythai kota Balikpapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek

penelitian ini adalah atlet Muaythai kota Balikpapan sebanyak 100 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *non random sampling*. Teknik analisa data menggunakan uji regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kohesivitas kelompok dan kesiapan berubah stabilitas emosi dan motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri pada atlet Muaythai kota Balikpapan dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$ ,  $F$  hitung  $68.909 > F$  tabel  $= 3.090$  dan nilai  $R^2 = 0.587$ . Pada stabilitas emosi terhadap kebanggaan diri tidak terdapat pengaruh dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ )  $= -0.035$ , nilai  $t$  hitung  $= -0.534 < t$  tabel  $= 1.984$  dan nilai  $p = 0.595$ . Pada motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri terdapat pengaruh dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ )  $= 0.761$ , nilai  $t$  hitung  $= 11.599 > t$  tabel  $= 1.984$  dan nilai  $p = 0.000$ .

3. Penelitian yang dilakukan Halimatussadiyah & Jannah (2019) berjudul “Hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet UKM menembak UNESA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet ukm menembak Unesa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *sampling* jenuh, sampel terdiri dari 84 atlet UKM menembak Unesa. Teknik analisis yaitu korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan nilai koefisien korelasi  $r = 0,643$  dengan taraf signifikansi  $0,000 < (p 0,05)$ . Berdasarkan hasil analisis hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet UKM menembak

UNESA. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi pula konsentrasi atlet sedangkan semakin rendah tingkat regulasi emosi atlet maka semakin rendah pula konsentrasi atlet.

4. Penelitian yang dilakukan Irawan & Limanto (2021) berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri terhadap Pertandingan pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020”. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui sifat emosional pada pemain saat pertandingan berlangsung dan 2) mengetahui tentang kesiapan diri maupun tim terhadap pertandingan pada pemain. 3) mengetahui sifat emosional pemain dan juga kesiapan diri pemain maupun tim. Penelitian tentang pengaruh kecerdasan emosi dan kesiapan diri ini menggunakan prosedur penelitian kuantitatif dan menggunakan skala Likert. Hasil penelitian disimpulkan bahwa: 1) ada pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap sebuah pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen. 2) kesiapan diri sedikit berpengaruh terhadap pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen 3). kecerdasan emosi dan kesipan diri sangat berpengaruh sekali terhadap sebuah pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen.
5. Penelitian yang dilakukan Widowati, dkk., (2020) berjudul “Identifikasi Kemampuan Pengendalian Emosi dan Motif Berprestasi pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan mengendalikan emosi motif berprestasi anggota UKM Petanque Universitas Jambi. Berdasarkan analisis data

diketahui bahwa: dalam hal motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang menyatakan memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sementara hanya 4 orang yang menyatakan tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, ternyata terdapat 30 orang dan hanya 4 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 30 orang yang memiliki dorongan tinggi untuk bertindak, sisanya hanya 4 orang yang tidak memiliki dorongan bertindak. Kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, ternyata terdapat 28 orang yang mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi, sisanya hanya 6 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi.

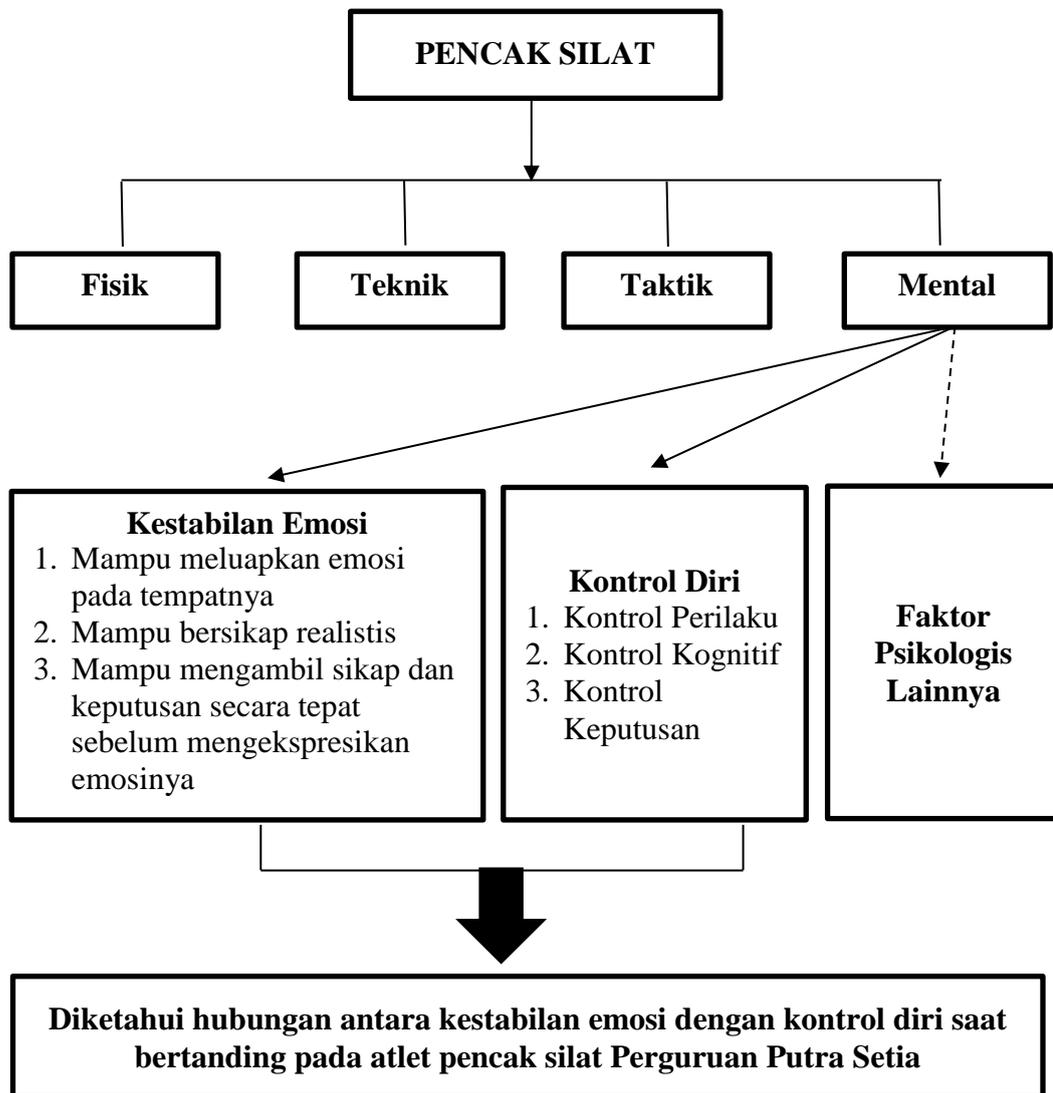
### **C. Kerangka Berpikir**

Saat bertanding atlet kurang dapat mengontrol emosinya dengan baik, selalu terburu-buru dalam bertindak, serta kurangnya kestabilan emosi saat bertanding dan menyebabkan kekalahan. Pada saat menghadapi lawan di arena pertandingan, atlet akan menunjukkan performa yang maksimal, mengerahkan semua kemampuan yang didapat saat latihan sehari-hari, dan juga teknik-teknik yang sudah diberikan oleh sang pelatih. Performa atlet tersebut juga dapat dipengaruhi oleh lawan yang dapat memancing emosi atlet saat bertanding. Emosi negatif seperti marah yang muncul saat

pertandingan bisa disebabkan karena terjadinya pukulan dari lawan yang mengenai kepala atlet tersebut dan ada keinginan untuk membalas.

Kestabilan emosi yang kurang terkontrol dapat memicu pengendalian atau kontrol diri yang kurang bagus saat bertanding. Secara mental, atlet yang memiliki kestabilan emosi rendah akan terpancing emosinya oleh serangan yang diberikan lawan. Atlet tersebut dapat juga tidak dapat mengontrol dirinya yang menjadikan serangan balasan untuk lawan menjadi tidak maksimal. Atlet ketika emosi dalam diri sudah terpancing akan mempengaruhi juga dalam aspek fisiologisnya yaitu atlet akan merasakan ketegangan otot, yang dapat menyebabkan gerakan jadi kaku. Gerakan atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan mengakibatkan serangan yang dikeluarkan sudah tidak berdasarkan teknik yang diberi oleh pelatih, serta ritme permainan akan berubah dan tidak beraturan.

Kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah juga dapat mengakibatkan kerugian apabila gerakan-gerakan yang dikeluarkan dapat mencederai diri sendiri maupun lawan. Atlet yang mengalami cedera dan mencederai lawannya dapat dikenakan sanksi yaitu berupa diskualifikasi dan tidak dapat melanjutkan pertandingan. Hal tersebut dapat merugikan atlet itu sendiri. Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut.



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu “Terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia”.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap obyek yang diteliti lebih bersifat sebab dan akibat (kausal), sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen. Dari variabel tersebut selanjutnya dicari seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Nurdin & Hartati, 2019: 45). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar 3 di bawah ini:



**Gambar 2. Desain Penelitian**

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di Perguruan Putra Setia Kota Pontianak Kalimantan Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni tahun 2023.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018: 105). Abubakar (2020: 58) menyatakan bahwa “Populasi penelitian adalah sekelompok orang, benda atau hal yang menjadi sumber pengambilan sampel; sekumpulan yang memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak yang berjumlah 46 atlet.

### 2. Sampel Penelitian

Darwin, dkk., (2020: 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Darwin, dkk., (2020: 115) bahwa *purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya proses penelitian. Ciri utama dari penggunaan teknik ini yakni sampel harus mampu merepresentasikan hasil penelitian yang telah

diharapkan oleh peneliti. Adapun kriterianya yaitu (1) atlet usia  $\geq 12$  tahun, (2) masih aktif mengikuti latihan, (3) bersedia menjadi sampel, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 35 atlet.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah satu variabel bebas yaitu kestabilan emosi, dan satu variabel terikat yaitu kontrol diri. Definisi operasional variabel tersebut yaitu:

1. Kestabilan emosi dapat diartikan sebagai kondisi emosi yang mantap, dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga tidak menimbulkan gangguan emosional seperti cemas atau tertekan. Kestabilan emosi juga dapat dikatakan sebagai suatu kecenderungan pada diri seseorang untuk dapat mengendalikan respon emosionalnya, sehingga tidak terpengaruh oleh keadaan di luar dirinya. Kestabilan emosi diukur menggunakan angket dengan skala *Likert* empat alternatif jawaban.
2. Kontrol diri secara umum artinya menahan diri dari melakukan sesuatu yang dianggap salah atau tidak baik. Di dalam konteks bela diri, artinya menahan diri dari bertarung karena sebab yang tidak prinsip. Kontrol diri yang baik dapat menciptakan pengendalian emosi, membantu dalam pengambilan keputusan yang tepat sesuai pertimbangan akal sehat, dan perilaku lebih terkendali, sehingga individu dapat bersikap dengan tenang dalam menghadapi, mengantisipasi dan menafsirkan suatu peristiwa atau

kejadian. Kontrol diri diukur dengan angket motivasi berprestasi dengan skala *Likert* empat alternatif jawaban.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Abubakar (2020: 98) menyatakan bahwa angket adalah suatu bentuk daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti untuk diajukan kepada responden. Isi daftar pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan-pertanyaan yang jawabannya diperlukan untuk memecahkan problematika atau permasalahan penelitian. Angket tertutup adalah jenis angket yang pertanyaannya telah disediakan pilihan jawaban. Responden hanya memilih salah satu dari pilihan jawaban dari pertanyaan yang tersedia, tanpa diberi kesempatan menjawab dengan jawaban lain. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri atas dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif) dengan Skala Likert.

Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Nurdin & Hartati, 2019: 159). Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu:

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket**

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

**a. Instrumen Kestabilan Emosi**

Kestabilan emosi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala kestabilan emosi mengacu teori Hurlock (2015) terdiri dari 13 aitem *favourable* dan 11 aitem *unfavourable*. Adapun kisi-kisi instrumen dalam tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Kestabilan Emosi**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kestabilan Emosi	Mampu meluapkan emosi pada tempatnya	Mampu mengendalikan perilaku saat terdesak	1, 3, 4	2, 5
		Menahan perilaku yang membuat orang sakit hati	6, 7, 9	8, 10
	Mampu bersikap realistis	Dapat menerima kenyataan	11, 12	13, 14, 15
	Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya	Berfikir sebelum bertindak	16, 19	17, 18
		Bersikap realistis dan mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat	20, 21, 24	22, 23
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	

## b. Skala Kontrol Diri

Kontrol diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala kontrol diri mengacu teori Averill (1973) terdiri dari 12 aitem *favourable* dan 10 aitem *unfavourable*. Adapun kisi-kisi instrumen dalam tabel 3:

**Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Kontrol Diri**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Kontrol Diri	Kontrol Perilaku	Kemampuan mengontrol perilaku	1, 2	3
		Kemampuan mengontrol stimulus	4, 5	6, 7
	Kontrol Kognitif	Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa	8, 9	10, 11
		Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian	12	13, 14
	Kontrol Keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	15, 16, 17, 18	19, 20, 21, 22
	<b>Jumlah</b>			<b>22</b>

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (1) mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, (2) Mencari data atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak, (3) Menyebarkan angket kepada responden setelah diberikan izin, (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas

hasil pengisian angket, (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Hasil Uji Coba Instrumen**

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen terlebih dahulu diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan di Perguruan Pencak Silat PSHT di Kota Pontianak pada tanggal 22-24 Juni 2023. Tempat uji coba mempunyai karakteristik sampel yang hampir sama dengan sampel penelitian. Hasil analisis validitas dan reliabilitas instrumen dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Uji Validitas**

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Sebuah tes dikatakan memiliki validitas apabila tes itu dapat tepat mengukur apa yang hendak diukur. Artinya, tes yang diberikan kepada responden harus dapat menjadi alat ukur terhadap tujuan yang sudah ditentukan sebelum tes dilaksanakan. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Nurdin & Hartati, 2019: 167). Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Instrumen dalam penelitian ini sebelumnya telah divalidasi kepada dosen ahli, yaitu Bapak Agus Supriyanto, M.Si. Rangkuman hasil uji validitas disajikan pada Tabel 4 dan 5 sebagai berikut.

**Tabel 4. Hasil Analisis Validitas Variabel Kestabilan Emosi**

<b>Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (df 31)</b>	<b>Keterangan</b>
Butir 01	0,913	0,344	Valid
Butir 02	0,829	0,344	Valid
Butir 03	0,727	0,344	Valid
Butir 04	0,807	0,344	Valid
Butir 05	0,696	0,344	Valid
Butir 06	0,693	0,344	Valid
Butir 07	0,751	0,344	Valid
Butir 08	0,723	0,344	Valid
Butir 09	0,602	0,344	Valid
Butir 10	0,672	0,344	Valid
Butir 11	0,688	0,344	Valid
Butir 12	0,913	0,344	Valid
Butir 13	0,829	0,344	Valid
Butir 14	0,727	0,344	Valid
Butir 15	0,880	0,344	Valid
Butir 16	0,527	0,344	Valid
Butir 17	0,913	0,344	Valid
Butir 18	0,553	0,344	Valid
Butir 19	0,692	0,344	Valid
Butir 20	0,607	0,344	Valid
Butir 21	0,054	0,344	Tidak Valid
Butir 22	0,602	0,344	Valid
Butir 23	0,875	0,344	Valid
Butir 24	0,846	0,344	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 4 di atas, terdapat 1 sampai 24 pernyataan pada lembar kuesioner variabel Kestabilan Emosi terdapat 1 butir tidak valid, yaitu butir nomor 21. Hal tersebut dikarenakan nilai r

$r_{hitung} < r_{tabel}$  (Hasil analisis validitas selengkapnya disajikan pada lampiran).

**Tabel 5. Hasil Analisis Validitas Variabel Kontrol Diri**

Butir	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ (df 31)	Keterangan
Butir 01	0,810	0,344	Valid
Butir 02	0,575	0,344	Valid
Butir 03	0,790	0,344	Valid
Butir 04	0,658	0,344	Valid
Butir 05	0,505	0,344	Valid
Butir 06	0,542	0,344	Valid
Butir 07	0,692	0,344	Valid
Butir 08	0,829	0,344	Valid
Butir 09	0,829	0,344	Valid
Butir 10	0,493	0,344	Valid
Butir 11	0,740	0,344	Valid
Butir 12	0,865	0,344	Valid
Butir 13	0,713	0,344	Valid
Butir 14	0,740	0,344	Valid
Butir 15	0,658	0,344	Valid
Butir 16	0,608	0,344	Valid
Butir 17	0,755	0,344	Valid
Butir 18	0,616	0,344	Valid
Butir 19	0,730	0,344	Valid
Butir 20	0,484	0,344	Valid
Butir 21	0,778	0,344	Valid
Butir 22	0,870	0,344	Valid

Berdasarkan hasil pada tabel 5 di atas, terdapat 1 sampai 22 pernyataan pada lembar kuesioner variabel Kontrol Diri menunjukkan semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, *reliable* yang artinya dapat dipercaya, berketetapan. Sebuah tes dikatakan memiliki reliabilitas apabila hasil-hasil tes tersebut menunjukkan ketetapan. Artinya, jika

responden diberikan tes yang sama pada waktu yang berlainan, maka setiap responden akan tetap berada pada urutan yang sama dalam kelompoknya (Nurdin & Hartati, 2019: 169). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 6 di bawah ini:

**Tabel 6. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen**

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Kestabilan Emosi (X)	0,966	Reliabel
2	Kontrol Diri (Y)	0,953	Reliabel

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa variabel Kestabilan Emosi (X) dan Kontrol Diri (Y) memiliki *Coefisient Alpha Cronbach*  $\geq 0,7$ , sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan SPSS 23. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

## 2. Statistik Inferensial

### a. Uji Prasyarat

#### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi

tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika  $p\text{-value} \leq 0,05$  berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika  $p\text{-value} \geq 0,05$  berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

## 2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47).

Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- a) Jika  $p\text{-value} \geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika  $p\text{-value} \leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Garaika (2019: 42) menyatakan bahwa suatu korelasi menyatukan hubungan antara dua variabel, yang didasari pada suatu

daftar pasangan bilangan-bilangan yang mengukur kedua variabel dalam suatu situasi yang berbeda di dalam menggunakan desain korelasi adalah umum untuk menghitung koefisien korelasi ( $r$ ). Koefisien korelasi ini merupakan statistik yang menghitung terhadap pasangan bilangan-bilangan antara X dan Y yang menggambarkan hubungan antara anggota pasangan-pasangan. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi *pearson*  
 $x_i$  = Variabel independen  
 $y_i$  = Variabel dependen  
 $n$  = Banyak sampel

Adapun kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018:

78) sebagai berikut:

- 1) Jika  $p\text{-value} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika  $p\text{-value} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

#### 4. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Pengujian koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik

turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ( $0 \leq R^2 \leq 1$ ) yang berarti bahwa bila  $R^2 = 0$  berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila  $R^2$  mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dapat dilihat pada kolom *Adjusted R Square* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58).

## BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap kestabilan emosi dan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

##### a. Kestabilan Emosi (X)

Deskriptif statistik data hasil penelitian kestabilan emosi dan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak didapat skor terendah (*minimum*) 47,00, skor tertinggi (*maksimum*) 68,00, rata-rata (*mean*) 57,89, nilai tengah (*median*) 59,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 59,00, *standar deviasi* (SD) 5,50. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Kestabilan Emosi (X)**

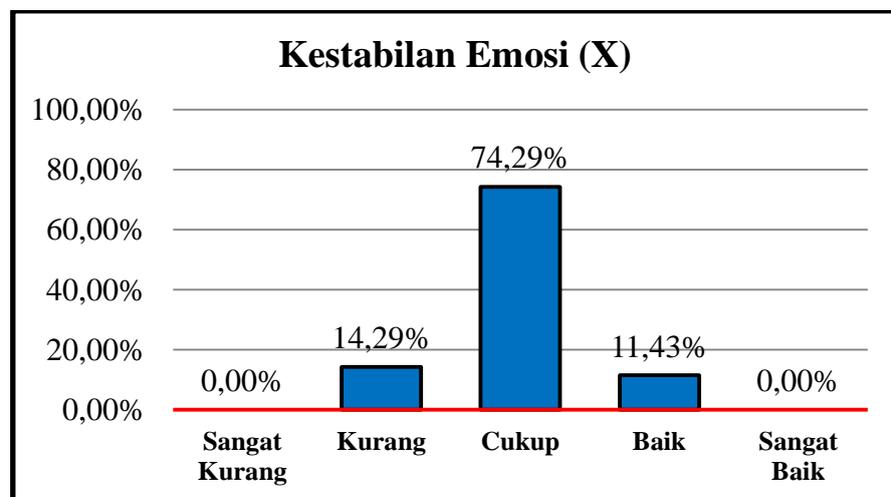
Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Mean</i>	57,89
<i>Median</i>	59,00
<i>Mode</i>	59,00
<i>Std. Deviation</i>	5,50
<i>Minimum</i>	47,00
<i>Maximum</i>	68,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kestabilan emosi atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9. Norma Penilaian Kestabilan Emosi (X)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$78 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$64 < X \leq 78$	Baik	4	11,43%
3	$50 < X \leq 64$	Cukup	26	74,29%
4	$36 < X \leq 50$	Kurang	5	14,29%
5	$X \leq 36$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 9 di atas, kestabilan emosi atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.



**Gambar 3. Histogram Kestabilan Emosi (X)**

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kestabilan emosi atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “kurang” sebesar 14,29% (5 atlet), “cukup” sebesar 74,29%

(26 atlet), “baik” sebesar 11,43% (4 atlet), dan “sangat baik” 0,00% (0 atlet).

Selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui kestabilan emosi atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak berdasarkan *mean* aritmatik, hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 10. Penilaian Faktor Kestabilan Emosi (X)**

No	Faktor	Mean	Kategori
1	Mampu meluapkan emosi pada tempatnya	2,46	Kurang
2	Mampu bersikap realistis	2,60	Baik
3	Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya	2,54	Baik

Berdasarkan Tabel 10 di atas menunjukkan bahwa kestabilan emosi atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak pada faktor mampu meluapkan emosi pada tempatnya pada kategori rendah, faktor mampu bersikap realistis kategori rendah, dan faktor mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya kategori tinggi.

**b. Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)**

Deskriptif statistik data hasil penelitian kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak didapat skor terendah (*minimum*) 44,00, skor tertinggi (*maksimum*) 64,00, rata-rata (*mean*) 53,83, nilai tengah (*median*) 54,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 57,00, *standar deviasi* (SD) 4,75. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut.

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)**

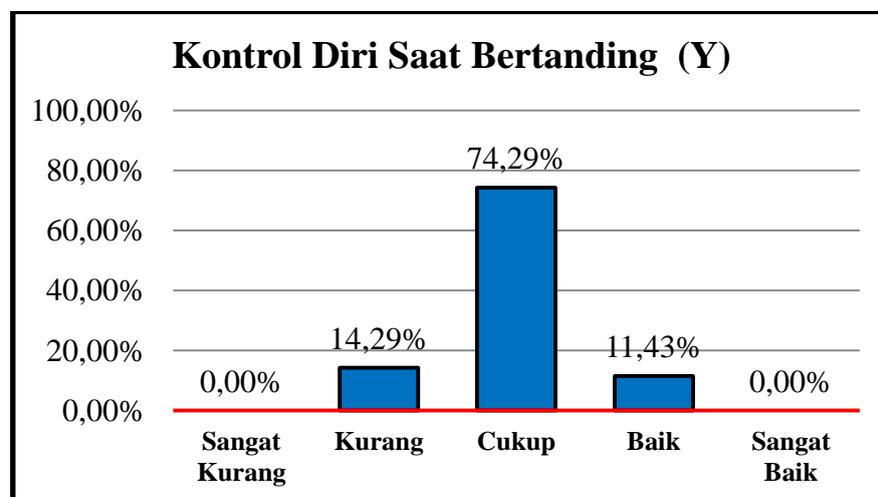
Statistik	
<i>N</i>	35
<i>Mean</i>	53,83
<i>Median</i>	54,00
<i>Mode</i>	57,00
<i>Std. Deviation</i>	4,75
<i>Minimum</i>	44,00
<i>Maximum</i>	64,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kontrol diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

**Tabel 12. Norma Penilaian Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$75 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$62 < X \leq 75$	Baik	2	5,71%
3	$49 < X \leq 62$	Cukup	25	71,43%
4	$36 < X \leq 49$	Kurang	8	22,86%
5	$X \leq 36$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>35</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 12 di atas, kontrol diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



**Gambar 4. Histogram Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)**

Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kontrol diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 atlet), “kurang” sebesar 11,11% (6 atlet), “cukup” sebesar 85,19% (46 atlet), “baik” sebesar 3,70% (2 atlet), dan “sangat baik” 0,00% (0 atlet).

Selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui kontrol diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak berdasarkan *mean* aritmatik, hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 13. Penilaian Indikator Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)**

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Kontrol Perilaku	2,46	Kurang
2	Kontrol Kognitif	2,44	Kurang
3	Kontrol Keputusan	2,40	Kurang

Berdasarkan Tabel 13 di atas menunjukkan bahwa kontrol diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak pada faktor Kontrol Perilaku pada kategori tinggi, faktor Kontrol Kognitif pada kategori tinggi, dan faktor Kontrol Keputusan kategori tinggi.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yaitu dengan melihat nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data

terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 14 berikut.

**Tabel 14. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kestabilan Emosi (X)	0,975	35	0,591
Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)	0,972	35	0,486

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 14, pada variabel kestabilan emosi (X) dan kontrol diri saat bertanding (Y) didapat hasil uji normalitas dengan *p-value* > 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

**b. Uji Linieritas**

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variabel independen yang hendak diuji. Jika suatu model tidak memenuhi syarat linearitas maka model regresi linear tidak bisa digunakan. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai signifikansi > 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>
Kestabilan emosi (X) * Kontrol diri saat bertanding (Y)	0,104	0,05

Berdasarkan Tabel 15 di atas, terlihat bahwa hubungan kestabilan emosi (X) dengan kontrol diri saat bertanding (Y) nilai signifikansi  $0,104 > 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dianalisis menggunakan rumus *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

**Tabel 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis**

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ (df 34)	Sig.
Kestabilan emosi (X) dengan kontrol diri saat bertanding (Y)	0,586	0,329	0,000

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai  $r_{hitung} 0,586 > r_{tabel} 0,329$ , serta nilai signifikansi (sig)  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak” **diterima**. Bernilai positif, artinya jika kestabilan emosi yang dimiliki seorang atlet semakin baik, maka kontrol diri saat bertanding juga akan semakin baik.

Besarnya sumbangan variabel kestabilan emosi (X) terhadap variabel kontrol diri saat bertanding (Y) sebesar  $0,586^2 \times 100\% = 34,34\%$ . Hal ini berarti sumbangan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak sebesar 34,34%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 65,66% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan lain-lain.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak. Nilai koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika kestabilan emosi yang dimiliki seorang atlet semakin baik, maka kontrol diri saat bertanding juga akan semakin baik. Kestabilan emosi mampu menggerakkan secara psikologis kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak sebesar 34,34%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 65,66% di luar penelitian.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Maulana & Dwityanto (2017) berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment*, hasil analisis  $r_{xy} = 0,733$  dengan signifikansi = 0,000, menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Artinya, semakin tinggi kestabilan

emosi, maka semakin tinggi kontrol diri, dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi, maka semakin rendah kontrol diri. Pada kenyataannya atlet pencak silat sering tidak mampu mengontrol perbuatannya, bila kontrol diri lemah atlet pencak silat akan cenderung dikuasai oleh emosinya dan tidak berpikir panjang. Atlet tersebut akan lebih cenderung untuk bersikap tidak peduli lagi dan arogan, dimana hal ini tidak baik dan mampu memicu terjadinya pelanggaran.

Unsur utama yang menjadi poin penting dalam manifestasi kontrol diri ialah keyakinan individu terhadap dirinya dalam mencapai hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Nawawi (2018: 36) dalam penelitiannya menyatakan terjadinya sikap di luar kehendak yang mampu menghasilkan tindakan agresif dan berujung pada pelanggaran ketika pertandingan pencak silat disebabkan karena seseorang tidak mampu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, rasa marah dan dendam dapat dengan mudah memicu munculnya sikap agresif.

Kestabilan emosi yaitu reaksi perasaan atau kondisi perasaan untuk mengendalikan emosi dalam mengambil keputusan yang didasari oleh suatu pertimbangan sesuai dengan perkembangan emosionalnya supaya bisa diterima orang lain serta diri sendiri sesuai norma-norma yang ada (Pramesthi & Hakim, 2023: 26). Hal yang tidak kalah penting untuk dimiliki seorang atlet yaitu kekuatan mental serta bagaimana seorang atlet mampu mengontrol diri selama pertandingan hingga selesainya pertandingan. Terlebih bagi atlet

pencak silat, olahraga ini tidak hanya mengutamakan penguasaan teknik silat dan kondisi tubuh yang prima, seorang atlet pencak silat juga harus memiliki kontrol diri dan emosi yang stabil supaya mampu melakukan teknik serangan dan bertahan dengan baik, sehingga dapat menghasilkan poin yang maksimal dan memenangkan pertandingan.

Kestabilan emosi adalah kondisi dalam diri manusia untuk tetap seimbang dalam menghadapi tekanan hidup baik yang ringan maupun yang berat serta mampu mengendalikan dan mengekspresikan emosi sesuai situasi dan keadaan. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Zulfah, 2021: 28). Dengan adanya kontrol diri pada setiap atlet pencak silat, setidaknya mereka dapat menjadi lebih terkontrol dalam perilakunya. Sebab, atlet pencak silat dengan kontrol diri yang dimilikinya tersebut dengan sendirinya pula akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya, bukan hanya untuk mengutamakan emosinya saja sebagaimana banyak terjadi di kalangan atlet pencak silat. Sifat kontrol adalah faktor kemampuan individu dalam mengontrol kondisi tertentu.

Atlet pencak silat dituntut untuk bisa tampil baik di setiap pertandingan yang diikuti. Saat bertanding atlet sering berperilaku sering emosional saat akan bertanding, kurang dapat mengontrol dengan baik emosinya, selalu terburu-buru dalam bertindak dan tidak adanya kestabilan emosi dalam bertanding sehingga mengakibatkan kalah dalam bertanding.

Atlet pencak silat harus bisa mengontrol emosi pada dirinya saat berada di pertandingan sehingga dapat memperoleh hasil yang memuaskan, tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Seorang atlet pencak silat dalam pertandingan membutuhkan kemampuan kontrol diri, sehingga atlet lebih siap dalam menghadapi beraneka macam lawan yang akan dihadapi.

Atlet pencak silat dalam pertandingan diharuskan memiliki kontrol diri yang baik, sehingga dapat membaca dan menghadapi berbagai situasi di arena pertandingan dan berbagai macam karakter lawan yang dihadapi. Atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi pada saat bertanding akan mudah terpengaruh secara fisik dan mental. Secara mental, atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan sangat mudah terpancing emosinya oleh gerakan-gerakan atau serangan yang dilakukan oleh lawannya. Selanjutnya emosi yang stabil pada atlet pencak silat akan membawa atlet pada kontrol diri yang baik.

Kontrol diri adalah sikap mengendalikan pikiran dan tindakan agar tindakan sesuai dengan norma-norma yang benar. Kontrol diri atau disebut juga kendali diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Individu dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba untuk mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang mereka kehendaki (Dewi, 2018: 32). Dengan kata lain, semakin tinggi kendali diri yang dimiliki

seseorang semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Dengan adanya kontrol diri pada setiap atlet pencak silat, setidaknya mereka dapat menjadi lebih terkontrol dalam perilakunya. Sebab, atlet pencak silat dengan kontrol diri yang dimilikinya tersebut dengan sendirinya pula akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya, bukan hanya untuk mengutamakan emosinya saja sebagaimana banyak terjadi di kalangan atlet.

Atlet dalam olahraga yang bersifat kompetitif, bukan hanya berusaha mencapai targetnya, tapi juga berusaha mencegah lawan mencapai target mereka. Hal ini melibatkan konflik langsung yang seringkali diikuti dengan agresivitas dalam usahanya mencegah lawan mencapai sukses. Dalam prosesnya, jenis olahraga yang penontonnya dapat berteriak bebas, bisa berdampak negatif terhadap perkembangan psikososial atlet, terutama jika pelatih tidak dapat mengendalikan emosi pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini biasanya terjadi karena pelatih terlalu menekankan untuk mencapai kemenangan. Agresi sendiri terdiri dari dua jenis yaitu agresif yang disertai rasa permusuhan dengan tujuan utamanya adalah melukai orang lain. Niat melukai orang lain tersebut dilakukan dengan perasaan emosi marah. Selanjutnya yang kedua adalah tindakan agresif yang tujuan utamanya adalah memenangkan pertandingan tanpa melukai lawan. Niat melawan secara agresif tidak disertai rasa marah.

Sifat agresif yang dimiliki atlet jika memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab yang besar, tidak menjadi masalah dalam

pengarahannya. Pembina olahraga/pelatih dapat menyiapkan atlet tersebut untuk bermain agresif, dengan tidak perlu khawatir akan bertindak deskruktif, dalam upaya untuk mencapai tujuan atau memenangkan pertandingan. Dengan memberikan dorongan, pemberian stimulus yang positif, penghargaan, dan sebagainya atlet akan bermain agresif dengan tidak mengalami frustrasi.

Kontrol diri merupakan hal yang penting terutama bagi atlet pencak silat. Jika atlet belpencak silat memiliki kontrol diri, atlet tahu dirinya punya pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Hal tersebut juga berkaitan dengan kestabilan emosi seorang atlet pencak silat, apabila seorang atlet mampu mengontrol emosinya dengan baik, maka atlet akan mampu menampilkan kemampuan terbaiknya dalam suatu pertandingan. Seseorang yang mempunyai kestabilan emosi mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, tidak berlebihan, sehingga emosi yang sedang dialaminya tidak mengganggu aktivitas yang lain. Dengan demikian seseorang yang emosinya stabil dapat mengarahkan diri untuk memusatkan perhatian pada aktivitas seperti halnya bertanding.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.
4. Peneliti tidak membedakan emosi putra dan putri
5. Peneliti tidak melakukan adanya usia atlet

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak. Kestabilan emosi mampu menggerakkan secara psikologis kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak sebesar 34,34%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 65,66% di luar penelitian.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak. Seperti yang sudah dijelaskan, kestabilan emosi dan kontrol diri pada atlet Pencak silat merupakan hal yang penting dalam menunjang prestasi atlet dan perilaku atlet di luar arena pertandingan, untuk itu perlu dilakukan peningkatan dalam pengelolaan kestabilan emosi dan kontrol diri pada atlet pencak silat tersebut, agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Hasil penelitian terkait kestabilan emosi dan kontrol diri pada atlet pencak silat secara umum sudah menunjukkan kondisi yang baik. Namun secara khusus perlu adanya peningkatan yang lebih baik lagi dengan cara menambah kemampuan dalam

pencak silat, mengendalikan perilaku seperti lebih bersabar saat pertandingan ataupun di luar pertandingan dan belajar memahami karakter orang lain atau lawan saat bertanding

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

#### **1. Saran kepada Atlet**

Disarankan atlet dapat meningkatkan dan menjaga kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding. Atlet yang baik adalah yang bisa mengontrol emosi dan pengendalian dirinya. Atlet tidak akan melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri dan membuat dirinya kalah dalam pertandingan.

#### **2. Saran kepada Pelatih**

a. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pelatih khususnya pencak silat manapun dalam meningkatkan kontrol diri saat bertanding atlet dengan memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan konatif pada diri atlet.

b. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat. Diharapkan pada pelatih pencak silat agar lebih memfokuskan lagi terhadap kestabilan emosi atlet.

### 3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia Kota Pontianak, generalisasi penelitian ini untuk lingkup yang lebih luas masih perlu dikaji ulang karena subjek dalam penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan kestabilan emosi dan kontrol diri pada atlet bepencak silat agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan mlebih menyempurnakan skala baik kestabilan emosi maupun kontrol diri. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variable lain, dan memperbaiki tata bahasa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.
- e. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan perbedakan emosi pada putra dan putri.
- f. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pendataan usia atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2020). *Pengantar metodologi penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Ahmad, H. (2022). Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).
- Amjad & Mega, S. (2018). *Teori dan praktek pencak silat*. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Candra, J. (2021). *Pencak silat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Candra, Y., Nastasia, K., & Fenia, S. Z. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada siswa kelas XI SMAN 10 Padang. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Dharma Andalas*, 23(1), 185-194.
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Jurnal fenomena*, 27(2), 22-23.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Dewi, E. M. P. (2018). *Psikologi olahraga mental training*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dirgantara, R. J. (2020). Pengaruh stabilitas emosi dan motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri atlet muaythai Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 757-766.

- Djaali, H. (2023). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fachrurrozi, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-6.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 2(1).
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Garaika. (2019). *Metodologi penelitian*. Lampung Selatan: CV. HIRA TECH.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ginancar, W., Hendrastomo, G., & Januarti, N. E. (2019). Implementasi penanaman nilai karakter jujur dan disiplin melalui ekstrakurikuler wajib Pencak Silat Tapak Suci di SMK Muhammadiyah 2 Blora. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 8(2), 89-109.
- Goleman, D. (2017). *Emotional intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Halimatussadiyah, L., & Jannah, M. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan konsentrasi pada atlet UKM menembak UNESA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Handayani, S. G. (2019). Peranan psikologi olahraga dalam pencapaian prestasi atlet senam artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 1-12.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hidayah, R. (2021). Students' self-adjustment, self-control, and morality. *Journal of Social Studies Education Research*, 12(1), 174-193.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.

- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self control terhadap kenakalan remaja. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2), 86-93.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2021). Pengaruh kecerdasan emosi dan kesiapan diri terhadap pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18-26.
- Lubis, S. (2018). Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237-258.
- Maghfiroh, R. L. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku prososial siswa di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 5(01).
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maulana, M. Y. A., & Dwityanto, A. (2017). Hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet beladiri Kota Surakarta. *Skripsi, tidak diterbitkan*. Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nawawi, U. (2018). Identifikasi cedera pada atlet pencak silat dewasa Kabupaten Magelang. *Skripsi, tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurhidayat, M. R. (2021). Analisis swot persiapan PORPROV VII tarung derajat Puslatcab Kota Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 38-43.
- Pramesthi, K. G., & Hakim, S. N. (2023). Hubungan kematangan emosi dan kontrol diri dengan agresivitas remaja akhir anggota PSHT. *Skripsi, tidak diterbitkan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, Y. B., & Dewanti, R. (2021). The effect of meditation on improving emotion regulation in Indonesian Pencak Silat Kelatnas Members Perisai Diri, Sidoarjo Junior High School. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 10-21070.
- Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
- Rinanda, F. Z., & Haryanta, H. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan agresivitas pada atlet futsal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37-44.

- Rohmania, N. L. (2017). Hubungan kestabilan emosi dengan prestasi belajar peserta didik. *Skripsi, tidak diterbitkan. Kediri, IAIN Kediri.*
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(2).
- Sarbudin, S., Faijin, F., Irham, I., Nurhayati, N., & Wahyuni, S. (2022). Implementasi bimbingan klasikal untuk meningkatkan self control pada peserta didik. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 30-36.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Septyani, S., Fauzi, Z., & Haryadi, R. (2021). Pengembangan media permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 6-14.
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah, R. (2023). Hubungan konsep diri dengan kontrol diri dalam tindakan agresivitas di media sosial pada keluarga yang memiliki remaja di Wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 195-202.
- Sriyanti, L. (2012). Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 67-89.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Suwari, G. V., & Sahrul, M. (2022). Kontrol diri terhadap perilaku adiksi remaja pengguna game online. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 123-134.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga.* Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Widowati, A., Daya, W. J., & Setiowati, A. (2020). Identifikasi kemampuan pengendalian emosi dan motif berprestasi pada anggota UKM Petanque Universitas Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(2), 151-162.
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1(1), 28-33.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 Bandel  
Kepada Yth. : Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Adilla Zulfatiana  
NIM : 19602244080  
Departemen : PKO

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Juni 2023

Pembimbing,

  
Dr. Agung Nugroho AM., M.Si.  
NIP 196109081988111001

Hormat saya,

  
Adilla Zulfatiana  
NIM 19602244080

Lanjutan Lampiran 1.

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, M.Si.  
NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Adilla Zulfatiana  
NIM : 19602244080  
Departemen : PKO  
Judul : Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tuga Akhir tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1. *Instrumen sudah dapat digunakan untuk pengumpulan data*  
.....  
.....  
.....  
2. ....  
.....  
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, *20 Juli 2023*

*AS*  
Agus Supriyanto, M.Si.  
NIP 198001182002121002

Beri tanda ✓

## Lampiran 2. Surat Bimbingan Skripsi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN</b> Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307, Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id</p>
Nomor	: 085/PKO/V/2023
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Dr. Agung Nugroho, M.Si
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Adilla Zulfatiana
NIM	: 18602244080
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT PERTANDINGAN PADA ATLET PENCAKSIAT PERGURUAN PUTRA SETIA	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 31 Mei 2023 Ketua Departemen PKO	
	
<i>*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>	
Dr. Fauzi, M.Si NIP. 19631228 199002 1 002	

Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/519/UN34.16/LT/2023 21 Juni 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Perguruan PSHT kota pontianak

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Adilla Zulfatiana  
NIM : 19602244080  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Judul Tugas Akhir : Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat perguruan putra setia  
Waktu Uji Instrumen : Jumat - Minggu, 23 - 25 Juni 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN		about:blank
	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id	
Nomor	: B/1392/UN34.16/PT.01.04/2023	27 Juni 2023
Lamp.	: 1 Bendel Proposal	
Hal	: Izin Penelitian	
<b>Yth . Perguruan Putra Setia Kota Pontianak</b>		
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama	: Adilla Zulfatiana	
NIM	: 19602244080	
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PUTRA SETIA	
Waktu Penelitian	: 26 Juni - 3 Juli 2023	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
		Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,
		
		Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan :		
1.	Kepala Layanan Administrasi;	
2.	Mahasiswa yang bersangkutan.	

## Lampiran 5. Kuisisioner Uji Coba

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN**-nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

**Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:**

**Nama** :

**Usia** :

**Lama** :  < 5 tahun       > 5 tahun

**menjadi atlet**

### A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada angket ini dengan seksama, kemudian kerjakanlah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan saudara sekarang.
2. Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Sangat Sesuai (SS)  
Sesuai (S)  
Tidak Sesuai (TS)  
Sangat Tidak Sesuai (STS)

### B. Pernyataan

#### Instrumen Kestabilan Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<b>Mampu meluapkan emosi pada tempatnya</b>				
1	Meskipun dalam keadaan terdesak, saya akan tetap berusaha tenang dalam menghadapi lawan saat diarena				
2	Saya merasa mudah tersinggung jika ada lawan yang meremehkan saya				
3	Saya akan mematuhi perintah pelatih, selama itu demi kebaikan saya				
4	Meskipun banyak masalah, saya tidak akan menunjukkannya saat pertandingan				
5	Saya tidak dapat menahan kemarahan meskipun sedang di arena pertandingan				
6	Meskipun di rumah banyak masalah, saya tidak akan menunjukkan di tempat bertanding				
7	Meski sedang banyak masalah, saya akan tetap berusaha terlihat semangat di depan teman dan pelatih saya				
8	Saya merasa cepat tersinggung jika pendapat saya tidak diterima oleh pelatih				
9	Teriakan penonton tidak membuat saya gugup				

10	Saya kurang mampu beradaptasi di tempat pertandingan yang baru				
	<b>Mampu bersikap realistis</b>				
11	Saya tidak menyesali kekalahan saya, karena saya akan belajar dari kekalahan agar bisa lebih baik				
12	Saya dapat memahami apabila pelatih saya tidak dapat menuruti keinginan saya				
13	Saya takut membayangkan kekalahan meskipun belum bertanding				
14	Saya tidak dapat menghadapi kenyataan bila kekalahan menimpa saya				
15	Jika saya mengalami kegagalan, saya malas untuk memulai lagi				
	<b>Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya</b>				
16	Meskipun lawan merugikan saya, saya tidak akan membalasnya.				
17	Saat bertanding, saya cenderung menggunakan strategi yang biasa digunakan tanpa melihat situasi lawan				
18	Saya tidak bisa mengendalikan diri ketika ada tekanan dari lawan				
19	Saya dapat menghadapi kenyataan bila kekalahan menimpa saya				
20	Setiap masalah tentu ada cara penyelesaiannya, oleh karena itu saya akan mengatasi dengan sebaik-baiknya				
21	Apabila saya melakukan pelanggaran yang merugikan lawan, saya akan meminta maaf				
22	Saya lebih baik mundur dari pertandingan ketika saya tidak yakin mengalahkan lawan saya				
23	Saya tidak dapat mengendalikan diri ketika lawan mulai mengintimidasi				
24	Meski saya benci pada lawan saya, saya tidak akan melakukan tindakan yang dapat merugikan				

### Instrumen Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b>Kontrol Perilaku</b>					
1	Saat bertanding saya sering melakukan tindakan tanpa banyak pertimbangan				
2	Saat bertanding saya sering melakukan sesuatu yang melanggar peraturan tanpa memikirkan akibatnya				
3	Saya akan memikirkan akibat yang saya peroleh ketika saya melanggar peraturan pertandingan				
4	Walaupun pedas, saya terima dengan baik kritikan dari pelatih untuk saya				
5	Ketika lawan saya melakukan pelanggaran yang hampir merugikan saya, saya tidak akan membalasnya				
6	Saya dapat menerima kritikan yang disampaikan pelatih, jika itu baik bagi saya				
7	Saya membuat target sebelum melakukan pertandingan				
<b>Kontrol Kognitif</b>					
8	Apabila saya tertekan, saya akan tetap fokus dengan mengingat hal-hal yang membuat saya tenang				
9	Saya akan bertanding semaksimal mungkin, demi nama baik saya, klub, pelatih dan lain-lain				
10	Walaupun latihan untuk pertandingan sangat berat, saya tetap bisa menikmatinya				
11	Saya membiarkan jadwal latihan saya terbengkalai apabila banyak masalah, meskipun pertandingan sudah dekat				
12	Kegagalan bertanding dapat saya jadikan pemicu semangat saya untuk jadi lebih baik				
13	Ketika saya melakukan kesalahan saat pertandingan, saya segera memperbaikinya untuk jauh lebih baik				
14	Lawan yang sangat tangguh membuat saya takut untuk menghadapinya				
<b>Kontrol Keputusan</b>					
15	Saya mengambil keputusan dengan cepat tanpa mempedulikan resiko yang harus saya hadapi				
16	Saya mencari teman latihan yang lebih baik untuk persiapan pertandingan				
17	Saya mengambil hikmah dari suatu kegagalan pertandingan yang pernah saya alami dan berusaha untuk memperbaikinya				

18	Lebih baik saya berlatih untuk pertandingan dari pada menghabiskan waktu bermain dengan teman				
19	Saya memilih tidak datang saat bertanding, ketika lawan yang saya hadapi lebih baik				
20	Saya tidak datang saat pertandingan, karena saya sedang lelah karena aktivitas saya				
21	Walaupun pedas, saya terima dengan baik kritikan dari pelatih untuk saya				
22	Saya tidak bisa tenang jika banyak masalah yang mengganggu pertandingan saya				

Lampiran 6. Data Uji Coba

**KESTABILAN EMOSI**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Σ
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	59
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	49
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	54
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	59
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	53
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	1	3	3	3	2	3	1	1	40
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	69
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	69
15	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	48
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	51
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	70
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	68
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	75
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	70
21	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	56
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50
23	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	58
24	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
25	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	55
26	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	62
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	50
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	54
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	53
30	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	63
31	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	84
32	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	85

## KONTROL DIRI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	$\Sigma$
1	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	76
2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	75
3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	71
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	72
5	4	3	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	2	2	3	2	3	4	4	2	3	3	67
6	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	58
7	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	62
8	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	65
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	47
10	4	2	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	66
11	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	78
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	63
13	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	60
14	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	51
15	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	50
16	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	74
17	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	67
18	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	51
19	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	52
20	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	45
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	41
22	4	2	4	4	2	3	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	70
23	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	69
24	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	84
25	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	80
26	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	73
27	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	81
28	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	75
29	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	77
30	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	83
31	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
32	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

**KESTABILAN EMOSI**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	118.2188	478.951	.913	.747
BUTIR 02	118.3125	480.028	.829	.748
BUTIR 03	118.3438	486.555	.727	.751
BUTIR 04	118.2188	483.789	.807	.750
BUTIR 05	118.1875	483.706	.696	.750
BUTIR 06	118.3438	487.459	.693	.752
BUTIR 07	118.1875	485.254	.751	.750
BUTIR 08	118.3125	488.222	.723	.752
BUTIR 09	118.2812	490.983	.602	.754
BUTIR 10	117.9375	484.448	.672	.750
BUTIR 11	117.9688	483.644	.688	.750
BUTIR 12	118.2188	478.951	.913	.747
BUTIR 13	118.3125	480.028	.829	.748
BUTIR 14	118.3438	486.555	.727	.751
BUTIR 15	118.2500	481.935	.880	.748
BUTIR 16	118.2188	492.628	.527	.755
BUTIR 17	118.2188	478.951	.913	.747
BUTIR 18	117.8750	491.339	.553	.754
BUTIR 19	117.9688	483.515	.692	.750
BUTIR 20	117.9688	487.451	.607	.752
BUTIR 21	117.9688	504.096	.054	Tidak Valid
BUTIR 22	117.9688	487.580	.602	.752
BUTIR 23	118.2500	482.065	.875	.749
BUTIR 24	118.2812	485.047	.846	.750
Total	60.3438	126.555	1.000	.960

Butir 21 tidak valid karena  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel (0,344)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.966	23

## KONTROL DIRI

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	129.7500	519.419	.810	.745
BUTIR 02	129.9375	535.802	.575	.753
BUTIR 03	129.7500	525.871	.790	.748
BUTIR 04	129.9375	523.544	.658	.747
BUTIR 05	129.8750	537.016	.505	.754
BUTIR 06	129.9688	537.386	.542	.754
BUTIR 07	130.0312	528.547	.692	.749
BUTIR 08	129.6875	523.835	.829	.747
BUTIR 09	129.6875	523.835	.829	.747
BUTIR 10	129.8750	535.339	.493	.753
BUTIR 11	130.0312	528.354	.740	.749
BUTIR 12	129.9062	522.733	.865	.746
BUTIR 13	129.9688	530.741	.713	.750
BUTIR 14	130.0312	528.354	.740	.749
BUTIR 15	130.2500	531.742	.658	.751
BUTIR 16	130.1875	535.512	.608	.753
BUTIR 17	130.0312	527.838	.755	.749
BUTIR 18	130.1875	532.544	.616	.752
BUTIR 19	130.1875	524.609	.730	.747
BUTIR 20	130.0312	537.967	.484	.754
BUTIR 21	130.1250	529.984	.778	.750
BUTIR 22	130.0625	526.899	.870	.748
Total	66.5000	138.516	1.000	.953

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	22

## Lampiran 8. Kuisisioner Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN**-nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

**Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:**

**Nama** :

**Usia** :

**Lama** :  < 5 tahun       > 5 tahun

**menjadi atlet**

### A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada angket ini dengan seksama, kemudian kerjakanlah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan saudara sekarang.
2. Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:  
Sangat Sesuai (SS)  
Sesuai (S)  
Tidak Sesuai (TS)  
Sangat Tidak Sesuai (STS)

### B. Pernyataan

Instrumen Kestabilan Emosi					
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<b>Mampu meluapkan emosi pada tempatnya</b>				
1	Meskipun dalam keadaan terdesak, saya akan tetap berusaha tenang dalam menghadapi lawan saat diarena				
2	Saya merasa mudah tersinggung jika ada lawan yang meremehkan saya				
3	Saya akan mematuhi perintah pelatih, selama itu demi kebaikan saya				
4	Meskipun banyak masalah, saya tidak akan menunjukkannya saat pertandingan				
5	Saya tidak dapat menahan kemarahan meskipun sedang di arena pertandingan				
6	Meskipun di rumah banyak masalah, saya tidak akan menunjukkan di tempat bertanding				
7	Meski sedang banyak masalah, saya akan tetap berusaha terlihat semangat di depan teman dan pelatih saya				
8	Saya merasa cepat tersinggung jika pendapat saya tidak diterima oleh pelatih				
9	Teriakan penonton tidak membuat saya gugup				
10	Saya kurang mampu beradaptasi di tempat pertandingan yang baru				
	<b>Mampu bersikap realistis</b>				
11	Saya tidak menyesali kekalahan saya, karena				

	saya akan belajar dari kekalahan agar bisa lebih baik				
12	Saya dapat memahami apabila pelatih saya tidak dapat menuruti keinginan saya				
13	Saya takut membayangkan kekalahan meskipun belum bertanding				
14	Saya tidak dapat menghadapi kenyataan bila kekalahan menimpa saya				
15	Jika saya mengalami kegagalan, saya malas untuk memulai lagi				
	<b>Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya</b>				
16	Meskipun lawan merugikan saya, saya tidak akan membalasnya.				
17	Saat bertanding, saya cenderung menggunakan strategi yang biasa digunakan tanpa melihat situasi lawan				
18	Saya tidak bisa mengendalikan diri ketika ada tekanan dari lawan				
19	Saya dapat menghadapi kenyataan bila kekalahan menimpa saya				
20	Setiap masalah tentu ada cara penyelesaiannya, oleh karena itu saya akan mengatasi dengan sebaik-baiknya				
21	Saya lebih baik mundur dari pertandingan ketika saya tidak yakin mengalahkan lawan saya				
22	Saya tidak dapat mengendalikan diri ketika lawan mulai mengintimidasi				
23	Meski saya benci pada lawan saya, saya tidak akan melakukan tindakan yang dapat merugikan				

### Instrumen Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b>Kontrol Perilaku</b>					
1	Saat bertanding saya sering melakukan tindakan tanpa banyak pertimbangan				
2	Saat bertanding saya sering melakukan sesuatu yang melanggar peraturan tanpa memikirkan akibatnya				
3	Saya akan memikirkan akibat yang saya peroleh ketika saya melanggar peraturan pertandingan				
4	Walaupun pedas, saya terima dengan baik kritikan dari pelatih untuk saya				
5	Ketika lawan saya melakukan pelanggaran yang hampir merugikan saya, saya tidak akan membalasnya				
6	Saya dapat menerima kritikan yang disampaikan pelatih, jika itu baik bagi saya				
7	Saya membuat target sebelum melakukan pertandingan				
<b>Kontrol Kognitif</b>					
8	Apabila saya tertekan, saya akan tetap fokus dengan mengingat hal-hal yang membuat saya tenang				
9	Saya akan bertanding semaksimal mungkin, demi nama baik saya, klub, pelatih dan lain-lain				
10	Walaupun latihan untuk pertandingan sangat berat, saya tetap bisa menikmatinya				
11	Saya membiarkan jadwal latihan saya terbengkalai apabila banyak masalah, meskipun pertandingan sudah dekat				
12	Kegagalan bertanding dapat saya jadikan pemicu semangat saya untuk jadi lebih baik				
13	Ketika saya melakukan kesalahan saat pertandingan, saya segera memperbaikinya untuk jauh lebih baik				
14	Lawan yang sangat tangguh membuat saya takut untuk menghadapinya				
<b>Kontrol Keputusan</b>					
15	Saya mengambil keputusan dengan cepat tanpa mempedulikan resiko yang harus saya hadapi				
16	Saya mencari teman latihan yang lebih baik untuk persiapan pertandingan				
17	Saya mengambil hikmah dari suatu kegagalan pertandingan yang pernah saya alami dan berusaha untuk memperbaikinya				

18	Lebih baik saya berlatih untuk pertandingan dari pada menghabiskan waktu bermain dengan teman				
19	Saya memilih tidak datang saat bertanding, ketika lawan yang saya hadapi lebih baik				
20	Saya tidak datang saat pertandingan, karena saya sedang lelah karena aktivitas saya				
21	Walaupun pedas, saya terima dengan baik kritikan dari pelatih untuk saya				
22	Saya tidak bisa tenang jika banyak masalah yang mengganggu pertandingan saya				

Lampiran 9. Data Penelitian

**KESTABILAN EMOSI (X)**

NO	Mampu meluapkan emosi pada tempatnya										Mampu bersikap realistis					Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya								Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	55
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	59
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	58
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	64
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	55
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	59
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	53
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	63
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	67
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	60
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	63
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	53
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	56
15	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	65
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	62
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	60
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	50
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	59
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	57
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	66
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	49

24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	59
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	59
26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	54
27	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	50
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	53
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	50
30	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	64
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	47
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	61
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	53
34	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	58
35	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63

### KONTROL DIRI SAAT BERTANDING (Y)

NO	Kontrol Perilaku							Kontrol Kognitif							Kontrol Keputusan							Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22
1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	52
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	54
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	53
5	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	48
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	59
9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	57
10	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	59
11	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	57
12	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	55
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	54
14	3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	53
15	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	54
16	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	53
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	48
18	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	64
19	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	47
20	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	55
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	57
22	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	56
23	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	57
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	54
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	54
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	51
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	46

<b>28</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	57
<b>29</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	44
<b>30</b>	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	61
<b>31</b>	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	49
<b>32</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	51
<b>33</b>	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	55
<b>34</b>	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	48
<b>35</b>	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	57

Lampiran 10. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

Keterangan:

X : rata-rata  
 Mi :  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)  
 Sdi :  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)  
 Skor maks ideal : skor tertinggi  
 Skor min ideal : skor tekurang

**Kestabilan Emosi**

Skor maks ideal =  $23 \times 4 = 92$   
 Skor min ideal =  $23 \times 1 = 23$   
 Mi =  $\frac{1}{2} (92 + 23) = 57,5$   
 Sdi =  $\frac{1}{6} (92 - 23) = 11,5$   
 Sangat Baik :  $Mi + 1,8 Sbi < X$   
 :  $57,5 + (1,8 \times 11,5) < X$   
 :  **$78,00 < X$**   
 Baik :  $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$   
 :  $57,5 + (0,6 \times 11,5) < X \leq 57,5 + (1,8 \times 11,5)$   
 :  **$64,00 < X \leq 78,00$**   
 Cukup :  $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$   
 :  $57,5 - (0,6 \times 11,5) < X \leq 57,5 + (0,6 \times 11,5)$   
 :  **$50,00 < X \leq 64,00$**   
 Kurang :  $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$   
 :  $57,5 - (1,8 \times 11,5) < X \leq 57,5 - (0,6 \times 11,5)$   
 :  **$36,00 < X \leq 50,00$**   
 Sangat Kurang :  $X \leq Mi - 1,8 Sbi$   
 :  $X \leq 57,5 - (1,8 \times 11,5)$   
 :  **$X \leq 36,00$**

**Kontrol Diri**

Skor maks ideal	$= 22 \times 4 = 88$
Skor min ideal	$= 22 \times 1 = 22$
Mi	$= \frac{1}{2} (88 + 22) = 55$
Sdi	$= \frac{1}{6} (88 - 22) = 11$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $55 + (1,8 \times 11) < X$ : <b><math>75,00 &lt; X</math></b>
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $55 + (0,6 \times 11) < X \leq 55 + (1,8 \times 11)$ : <b><math>62,00 &lt; X \leq 75,00</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $55 - (0,6 \times 11) < X \leq 55 + (0,6 \times 11)$ : <b><math>49,00 &lt; X \leq 62,00</math></b>
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $55 - (1,8 \times 11) < X \leq 55 - (0,6 \times 11)$ : <b><math>36,00 &lt; X \leq 49,00</math></b>
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 55 - (1,8 \times 11)$ : <b><math>X \leq 36,00</math></b>

Lampiran 11. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Kestabilan Emosi (X)	Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)
N	Valid	35	35
	Missing	0	0
Mean		57,89	53,83
Median		59,00	54,00
Mode		59,00	57,00
Std. Deviation		5,50	4,75
Minimum		47,00	44,00
Maximum		68,00	64,00
Sum		2026,00	1884,00

**Kestabilan Emosi (X)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47	1	2,9	2,9	2,9
	49	1	2,9	2,9	5,7
	50	3	8,6	8,6	14,3
	53	4	11,4	11,4	25,7
	54	2	5,7	5,7	31,4
	55	2	5,7	5,7	37,1
	56	1	2,9	2,9	40,0
	57	1	2,9	2,9	42,9
	58	2	5,7	5,7	48,6
	59	5	14,3	14,3	62,9
	60	2	5,7	5,7	68,6
	61	1	2,9	2,9	71,4
	62	1	2,9	2,9	74,3
	63	3	8,6	8,6	82,9
	64	2	5,7	5,7	88,6
	65	1	2,9	2,9	91,4
	66	1	2,9	2,9	94,3
	67	1	2,9	2,9	97,1
68	1	2,9	2,9	100,0	
Total		35	100,0	100,0	

**Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	44	1	2,9	2,9	2,9
	46	1	2,9	2,9	5,7
	47	1	2,9	2,9	8,6
	48	4	11,4	11,4	20,0
	49	1	2,9	2,9	22,9
	51	2	5,7	5,7	28,6
	52	1	2,9	2,9	31,4
	53	4	11,4	11,4	42,9
	54	5	14,3	14,3	57,1
	55	3	8,6	8,6	65,7
	56	1	2,9	2,9	68,6
	57	6	17,1	17,1	85,7
	59	2	5,7	5,7	91,4
	61	1	2,9	2,9	94,3
	64	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kestabilan Emosi (X)	.095	35	.200*	.975	35	.591
Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)	.116	35	.200*	.972	35	.486

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kontrol Diri Saat Bertanding (Y) * Kestabilan Emosi (X)	Between	(Combined)	672.888	18	37.383	6.357	.000
	Groups	Linearity	263.470	1	263.470	44.806	.000
		Deviation from Linearity	409.418	17	24.083	4.096	.104
		Within Groups	94.083	16	5.880		
		Total	766.971	34			

Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis

**Correlations**

		Kestabilan Emosi (X)	Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)
Kestabilan Emosi (X)	Pearson Correlation	1	.586**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)	Pearson Correlation	.586**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 15. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 ( <i>Two Tail</i> )											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
<b>31</b>	<b>0.344</b>	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



**Gambar Responden sedang Mengisi Kuesioner**