



**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI  
DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING  
PADA ATLET KEMPO JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Dhea Ardyana Susanti**

**6211415078**

**ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## ABSTRAK

**Dhea Ardyana Susanti. 2020. Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah.** Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Heny Setyawati, M. Si.

Saat bertanding banyak atlet yang kurang dapat mengontrol emosinya dengan baik, selalu terburu-buru dalam bertindak, dan menyebabkan kekalahan. Kestabilan emosi yang kurang terkontrol dapat memicu pengendalian atau kontrol diri yang kurang bagus saat bertanding. Kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah juga dapat mengakibatkan kerugian apabila gerakan-gerakan yang dikeluarkan dapat mencederai diri sendiri maupun lawan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet Kempo Jawa Tengah.

Pendekatan penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini yaitu korelasi dua variabel. Populasi penelitian ini yaitu 100 atlet Kempo Jawa Tengah yang masih aktif, dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 64 atlet Kempo Jawa Tengah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS 16.

Hasil penelitian dengan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kestabilan emosi dengan control diri. Hasil  $r_{xy} = 0,590$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Berdasarkan uji kategorisasi menurut aspek-aspek kestabilan emosi maupun kontrol diri, atlet Kempo Jawa Tengah berada pada kategori sedang.

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet Kempo Jawa Tengah. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih mendalam mengenai faktor yang diteliti dan lebih baik dalam penyusunan instrument penelitian.

**Kata Kunci : Kestabilan Emosi, Kontrol Diri, Atlet, Shorinji Kempo**

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Dhea Ardyana Susanti

NIM : 6211415078

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hokum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 26 Mei 2020  
Yang Menyatakan,



Dhea Ardyana Susanti  
NIM. 6211415078

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah." Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

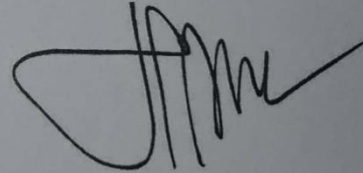
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Sugianto, S. Sr., M. Sc., AIFM  
NIP. 198012242006041001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Heny Setyawati, M. Si.

NIP. 196706101992032001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dhea Ardyana Susanti NIM 6211415078 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 10 Juni 2020.

### Panitia Ujian

Ketua



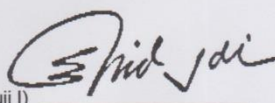
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

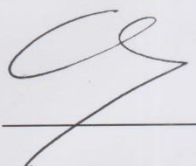
Mohammad Arif Ali, S. Si., M. Sc.  
NIP. 198812312015041002

### Dewan Penguji

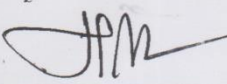
1. Dr. Said Junaidi, M. Kes.  
NIP. 196907151994031001

(Penguji I) 

2. Nanang Indardi, S. Si., M. Si. Med.  
NIP. 198111122005011001

(Penguji II) 

3. Dr. Heny Setyawati, M. Si.  
NIP. 196706101992032001

(Penguji III) 

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

“Bekerja keras dan bersikap baiklah. Hal luar biasa akan terjadi.” – Conan O’Brien

### **Persembahan:**

Karya tulis ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Mama saya, NS. Murti Susanti, yang selalu menjadi inspirasi saya.
- ❖ Kepada Eyang saya Poniem , Tante Betty, Tante Vanny, dan Om saya Bayu yang selalu mendukung dan memberikan yang terbaik.
- ❖ Kakak saya Ayang Ardyana Susilowati dan kedua adik saya Vinno Ardy Wardana dan Kanaya Ardyana Sari yang setiap hari memberikan motivasi, selalu mendoakan, selalu menyayangi dan menjadi motivasi bagi saya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberi rahmat dan berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi sastra 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Didalam pengerjaan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang sangat membantu dalam banyak hal. Oleh sebab itu, disini penulis sampaikan rasa terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah menerima penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan selama masa studi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang serta menyetujui tema skripsi ini.
4. Dr. Said Junaidi, M. Kes., selaku Dosen Wali yang telah memberikan pengarahan dan motivasi selama masa kuliah.
5. Dr. Heny Setyawati, M. Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam membimbing, memberi arahan, dan meluangkan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Dosen beserta tendik Jurusan Ilmu Keolahrgaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Semarang yang telah memberikan bantuan dan pelayanan selama perkuliahan.
7. Senpai Ir. H. Roesmanto K.S selaku Ketua Umum PERKEMI Jawa Tengah yang telah memperbolehkan penulis melakukan penelitian kepada atlet Kempo Jawa Tengah.
8. Pengurus PERKEMI Jawa Tengah dan Atlet Kempo Jawa Tengah yang sudah membantu kelancaran penelitian skripsi ini.
9. Sahabat yang telah memberikan semangat dan dorongan serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini Ciumi Dona, Imelda, Elvina, Junita, Yunita, Ummi, Ricky, Farid, Sampan.
10. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2015.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan atas bantuannya dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebaik mungkin.

Semarang, Januari 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Pengertian Kestabilan Emosi.....	8
2.1.1 Kestabilan Emosi.....	8
2.1.2 Faktor-faktor Pengaruh Kestabilan Emosi .....	10
2.1.3 Karakteristik Kestabilan Emosi .....	11
2.2 Pengertian Kontrol Diri .....	12
2.2.1 Kontrol Diri .....	12
2.2.2 Jenis – jenis Kontrol Diri .....	13
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	14
2.2.4 Aspek – aspek Kontrol Diri .....	15
2.3 Shorinji Kempo .....	17
2.3.1 Sejarah Shorinji Kempo.....	17
2.3.2 Falsafah Shorinji Kempo .....	18
2.3.3 Pendidikan Karakter bagi Atlet Kempo .....	20
2.4 Penelitian Yang Relevan .....	21
2.5 Kerangka Berpikir .....	24
2.6 Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	25
3.3 Definisi Operasional .....	26
3.3.1 Kestabilan Emosi .....	26

3.3.2	Kontrol Diri .....	26
3.4	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	27
1.4.1	Populasi .....	27
1.4.2	Sampel.....	27
1.4.3	Teknik Penarikan Sampel .....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6	Instrumen Penelitian.....	27
3.6.1	Instrumen Kestabilan Emosi .....	28
3.6.2	Instrumen Kontrol Diri .....	29
3.7	Validitas dan Reliabilitas .....	30
3.7.1	Validitas .....	30
3.7.2	Reliabilitas .....	31
3.8	Prosedur Penelitian .....	32
3.8.1	Tahap Persiapan Penelitian.....	32
3.8.2	Tahap Penelitian .....	33
3.9	Teknik Analisis Data .....	34
3.9.1	Uji Normalitas Data .....	34
3.9.2	Uji Linieritas .....	34
3.9.3	Uji Kategorisasi Variabel .....	34
3.9.4	Analisis Data .....	35
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	36
4.1.1	Deskripsi Data .....	36
4.1.1.1	Hasil Deskripsi Kestabilan Emosi .....	37
4.1.1.2	Hasil Deskripsi Kontrol Diri .....	39
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	41
4.1.2.1	Uji Normalitas .....	41
4.1.2.2	Uji Linieritas.....	41
4.1.3	Hasil Analisis Data .....	42
4.1.4	Uji Hipotesis .....	42
4.2	Pembahasan .....	43
4.3	Hambatan dan Keterbatasan Penelitian .....	46
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan .....	48
5.2	Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		50
LAMPIRAN .....		51

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Distributor Skor Skala .....	28
3.2	Bule Print Skala Kestabilan Emosi .....	28
3.3	Blue Print Skala Kontrol Diri .....	29
3.4	Reliabilitas Kestabilan Emosi .....	32
3.5	Reliabilitas Kontrol Diri .....	32
3.6	Rumus Interval Kategori Variabel .....	34
4.1	Deskripsi Statistik Data .....	36
4.2	Kategorisasi Kestabilan Emosi berdasarkan Aspek Pertama .....	37
4.3	Kategorisasi Kestabilan Emosi berdasarkan Aspek Kedua .....	37
4.4	Kategorisasi Kestabilan Emosi berdasarkan Aspek Ketiga .....	38
4.5	Kategorisasi Kontrol Diri berdasarkan Aspek Pertama .....	39
4.6	Kategorisasi Kontrol Diri berdasarkan Aspek Kedua .....	39
4.7	Kategorisasi Kontrol Diri berdasarkan Aspek Ketiga .....	40
4.8	Hasil Uji Normalitas Data .....	41
4.9	Hasil Uji Linieritas Data .....	42
4.10	Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	42
4.11	Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir .....	24
4.1 Grafik Deskripsi Kestabilan Emosi Aspek ke 1 .....	37
4.2 Grafik Deskripsi Kestabilan Emosi Aspek ke 2 .....	38
4.3 Grafik Deskripsi Kestabilan Emosi Aspek ke 3 .....	38
4.4 Grafik Deskripsi Kontrol Diri Aspek ke 1 .....	39
4.5 Grafik Deskripsi Kontrol Diri Aspek ke 2 .....	40
4.6 Grafik Deskripsi Kontrol Diri Aspek ke 3 .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing .....	52
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	53
3. Surat Observasi Penelitian .....	54
4. Surat Ijin Penelitian .....	55
5. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	56
6. Instrumen Penelitian .....	57
7. Tabulasi Data Kestabilan Emosi .....	62
8. Tabulasi Data Kontrol Diri .....	64
9. Hasil Analisis Deskriptif Statistik .....	66
10. Uji Normalitas Data .....	67
11. Uji Linieritas Data .....	68
12. Uji Hipotesis Variabel Penelitian .....	69
13. Dokumentasi Penelitian .....	72

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah aktivitas gerak tubuh seperti berjalan, berlari, berdiri, melompat, melempar, serta jongkok dan memiliki suatu tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Tujuan olahraga dapat berupa hobi, prestasi, serta rekreasi. Menurut Undang – Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 1 butir (4), olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Seperti yang disebutkan dalam Undang – Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 4 mengenai tujuan keolahragaan nasional salah satunya yaitu prestasi. Olahraga prestasi sendiri merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga juga menjadi salah satu bukti bagi bangsa apakah bangsa tersebut berkembang. Tujuan Indonesia mengikuti kejuaraan Internasional menurut Undang – Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 44 ayat (1) yang berbunyi “Keikutsertaan Indonesia dalam pekan olahraga Internasional sebagaimana dimaksud dalam pasal 43 butir (d) bertujuan untuk mewujudkan persahabatan dan perdamaian dunia serta untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui pencapaian prestasi”. Salah satu olahraga yang berpotensi untuk menyumbangkan prestasi dalam kancah Nasional maupun Internasional adalah

cabang olahraga Beladiri. Salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang demi membanggakan nama Indonesia adalah cabang beladiri Shorinji Kempo.

Shorinji Kempo merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia sendiri biasa disebut dengan Kempo saja. Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri.

Pada pertandingan beladiri Kempo, terdapat dua jenis nomor yang dipertandingkan yaitu Randori dan Embu, dan masing-masing nomor pertandingan memiliki kelas tersendiri. Salah satu prestasi membanggakan nama Indonesia yaitu pada Kejuaraan Shorinji Kempo World Taikai 2017 di stadion San Mateo, California, Amerika Serikat.

Dilansir dari laman Netralnews.com Tim Kempo Indonesia yang diwakili oleh 16 atlet asal Nusa Tenggara Timur (NTT) ini berhasil membawa pulang medali sebanyak, 3 medali emas, 1 medali perak, dan 2 medali perunggu. Kemenangan tersebut juga menjadikan Indonesia sebagai Juara Umum ke 2 setelah kontingen Jepang. Prestasi tersebut membuktikan bahwa anak bangsa kita mampu membawa nama Indonesia dikancah Internasional. Akan tetapi, sebuah prestasi dapat hilang jika atlet tersebut tidak dapat mengontrol diri saat bertanding menghadapi lawannya.

Saat bertanding banyak atlet yang pada saat akan bertanding kurang dapat mengontrol emosinya dengan baik, selalu terburu-buru dalam bertindak, serta kurangnya kestabilan emosi saat bertanding dan menyebabkan kekalahan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bentuk-bentuk emosi yang muncul saat pertandingan yaitu dimulai dari emosi saat sebelum memasuki arena pertandingan, sampai dengan emosi pada saat menghadapi lawan.

Pada saat menghadapi lawan di arena pertandingan, atlet yang sudah profesional 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 point nya juga pada saat atlet tersebut merasa bahwa serangan yang dia berikan kepada lawan dianggap tidak masuk oleh wasit dan menjadikan atlet tersebut tidak mendapatkan poin tambahan.

Emosi negatif yang muncul pada diri atlet saat bertanding dapat mempengaruhi teknik serangan yang dikeluarkan. Emosi tersebut juga dapat mempengaruhi kontrol diri pada atlet itu sendiri. Gangguan tersebut dapat mengakibatkan gerakan yang dikeluarkan menjadi tidak akurat dan tidak sesuai dengan keinginan saat mengeluarkan serangan tersebut. Sebagai contoh yaitu saat pertandingan gulat dalam PON XIX Jabar 2016 yang diwarnai keributan, Senin (26/9/2016). Pertandingan yang dilaksanakan di GOR Sagarua, Kota Bandung ini diawali protes dari atlet gulat Kalimantan Timur, Ardiansyah, yang merasa dirinya mendapatkan 2 poin namun hanya diberi 1 poin oleh juri. Merasa protes atletnya tidak dihiraukan, giliran pelatih dari Kaltim yang melakukan protes. Pelatih Kaltim tersebut masuk ke arena pertandingan dan memukul wasit dari Iran karena tidak terima dengan keputusan yang diberikan yaitu memenangkan atlet asal Jawa Barat di kelas 65 kilogram. (<http://www.arah.com>)



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. Dapat juga atlet tersebut 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 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.

Pada saat penulis mewawancarai salah satu atlet tim kempo Kota Semarang yang berlaga di ajang PORPROV tahun 2018 yaitu Faiz Herdian, dia mengatakan bahwa pada saat pertandingan *randori (fight)* kestabilan emosi dalam dirinya sedikit tidak stabil dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor dari lawan dan juga pendukung dari tim lawan. Dan dari kestabilan emosi yang tidak stabil tersebut juga mempengaruhi kontrol dirinya yang mengakibatkan teknik yang ia keluarkan tidak sesuai dengan apa yang sudah dilatihkan dan berdampak pada kekalahan. Lalu dari hasil wawancara dengan Ketua Cabang PERKEMI Kota Semarang Senpai Argo,

mengatakan bahwa beberapa dari atlet yang berlaga pada event PORPROV 2018 memang ada beberapa yang kestabilan emosinya terganggu akibat beberapa faktor dan menjadikan kontrol dalam dirinya berkurang serta mengakibatkan kekalahan pada saat bertanding dan itu dapat mengurangi target kemenangan Tim Kempo Jawa Tengah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian lebih lanjut dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET KEMPO JAWA TENGAH”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pada saat bertanding masih banyak atlet yang belum bisa menjaga kestabilan emosinya.
2. Banyak atlet yang kalah saat bertanding dikarenakan kestabilan emosi dan kontrol diri nya kurang baik.
3. Masih banyak atlet yang terpengaruh oleh beberapa faktor luar saat bertanding.
4. Pada saat bertanding masih atlet terpicu oleh permainan lawan yang dapat memancing emosi.
5. Emosi saat bertanding pada diri atlet sangat berpengaruh terhadap hasil.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini peneliti hanya akan meneliti tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet Kempo Jawa Tengah dikarenakan masih banyak atlet yang belum bisa mengontrol kestabilan emosi dan dapat mempengaruhi kontrol diri saat bertanding.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet kempo Jawa Tengah?
2. Berdasarkan aspek-aspek kestabilan emosi bagaimana katategori kestabilan emosi pada atlet kempo Jawa Tengah?
3. Berdasarkan aspek-aspek kontrol diri bagaimana katategori kontrol diri pada atlet kempo Jawa Tengah?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet kempo Jawa Tengah.
2. Mengetahui tingkat kestabilan emosi atlet kempo Jawa Tengah.
3. Mengetahui tingkat kontrol diri atlet kempo Jawa Tengah.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **1) Bagi Penulis**

Untuk melatih dan mengembangkan kemampuan dalam bidang penelitian dan menambah pengetahuan serta wawasan tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding.

#### **2) Bagi Atlet**

Memberikan masukan bagi atlet untuk lebih memperhatikan kestabilan emosi yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam menghadapi pertandingan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Pengertian Kestabilan Emosi**

##### **2.1.1 Kestabilan Emosi**

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. (Psikologi Olahraga Prestasi Prof. Dr. Singgih D. Gunarsa hal 62 2008)

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.

Menurut Darmawan (2008) 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 (1980) mengatakan 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 lingkungannya.
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 Abbas (1997), 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 system emosi yang profesional dalam keseluruhan struktur pribadinya.
3. Individu dapat menyatakan emosinya secara tepat dan wajar.

### 2.1.2 Faktor – faktor Pengaruh Kestabilan Emosi

Menurut Hurlock (1995) 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 tenang 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.

### 2.1.3 Karakteristik Kestabilan Emosi

Karakteristik kestabilan emosi menurut Hurlock (1991) 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 Wahyuni (1996), 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 bertingkah 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 kedua tokoh tersebut 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.

## **2.2 Pengertian Kontrol Diri**

### **2.2.1 Kontrol Diri**

Kontrol diri atau kendali diri merupakan sikap pengendalian pikiran dan tindakan supaya tindakan kita sesuai dengan norma-norma yang benar. 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 ia kehendaki. Dengan kata lain, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki orang tersebut semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Menurut Chalhoun dan Acocella (1990) definisi dari Kontrol diri (self control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau juga bisa dikatakan sebagai rangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan individu ke arah konsekuensi positif.

Skinner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenahan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009:329).

Berdasarkan uraian diatas, 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.

### **2.2.2 Jenis – jenis Kontrol Diri**

Block and Block menjelaskan ada tiga jenis dari kontrol diri, yaitu: *over control*, *under control*, dan *appropriate control* (Nur Gufron & Rini Risnawati 2011:31).

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.

### **2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Secara garis besar, kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

#### **1. Faktor Internal**

Menurut Buck, 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. Kedua, Mischel dkk, mengemukakan bahwa usia seseorang mempengaruhi kontrol diri. Menurutnya seiring dengan bertambahnya usia seseorang maka kemampuan mengontrol diri akan meningkat. Ketiga, masih menurut pendapat Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja 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 didalam keluarga terutama lingkungan keluarga dan bagaimana individu tersebut mengontrol diri. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa 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 di terapkan,

maka sikap orangtua harus konsisten saat diinternalisasi anak. Kemudian anak akan memiliki control diri yang baik.

#### **2.2.4 Aspek – aspek Kontrol Diri**

Averill (1973) menyebutkan ada tiga aspek dalam control diri. Averill menyebut *self control* dengan sebutan *control personal*, 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 diluar 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 3 bagian yaitu:

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.

## **2.3 Shorinji Kempo**

### **2.3.1 Sejarah Shorinji Kempo**

Shorinji Kempo adalah salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia biasa disebut dengan Kempo. Shorinji Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri. Metode latihan pada shorinji kempo berdasarkan filosofi yaitu jiwa dan tubuh adalah sebuah kesatuan yang tak terpisahkan dan melatih tubuh dan jiwa. Dengan cara tersebut Kempo mempunyai tiga manfaat yaitu pelatihan dan pertahanan diri, pelatihan mental serta meningkatkan kesehatan.

Sejarah shorinji kempo di Indonesia sendiri dimulai sejak tahun 1959 dimana pemerintah Jepang menerima mahasiswa dan pemuda Indonesia untuk belajar dan berlatih sebagai salah satu bentuk pembayaran pampasan perang. Sejak saat itu secara periode dari tahun ke tahun sampai pada tahun 1965, ratusan mahasiswa dan pemuda asal Indonesia mendapat kesempatan belajar di Jepang. Tidak sedikit dari mereka memanfaatkan waktu luang mereka dengan berlatih beladiri seperti Karate, Judo, Ju Jit Su dan juga Kempo. Sepulangnya mereka ke tanah air, selain memperoleh ijazah sesuai dengan bidang studinya mereka juga memperoleh tambahan penguasaan beberapa seni bela diri.

Tahun 1964, dalam acara kesenian untuk menyambut tamu-tamu dari tanah airnya, seorang pemuda yang bernama Utin Syahraz mendemonstrasikan Shorinji Kempo dan apa yang ia persembahkan dapat menarik minat pemuda dan mahasiswa Indonesia diantaranya Indra Kartasasmita dan Ginanjar Kartasasmita serta beberapa yang lainnya. Mereka lalu datang ke pusat Shorinji

Kempo di Tadotsu untuk menimba langsung seni bela diri itu. Untuk meneruskan warisan seni bela diri itu di Indonesia, ketiga pemuda tersebut yaitu Utin Syahraz (almarhum), Indra Kartasasmita dan Ginanjar kartasasmita, akhirnya membentuk suatu organisasi olah raga Shorinji Kempo yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia) pada tanggal 2 Februari 1966.

Di Indonesia, Perkemi berada dibawah naungan KONI Pusat. Perkemi juga menjadi anggota penuh dari Organisasi Federasi Shorinji Kempo se-Dunia atau WSKO (World Shorinji Kempo Organization), yang berpusat di kuil Shorinji Kempo di kota Tadotsu, Jepang. Sejak tahun 1966 sampai tahun 1976, PB.PERKEMI mengadakan pemilihan pengurus setiap dua tahun sekali. Tapi sejak tahun 1976 sampai sekarang masa bakti pengurus berlangsung selama empat tahun.

Pada tahun 1970 kejuaraan kempo yang pertama yaitu Kejuaraan Nasional Kempo yang diadakan di Jakarta, dan pada tahun 1971 diadakan Kejuaraan Kempo antar Perguruan Tinggi yang pertama. Kempo mulai dipertandingkan sejak PON IX tahun 1977 di Jakarta. (Wikipedia)

### **2.3.2 Falsafah Shorinji Kempo**

Shorinji Kempo memiliki ciri khas tersendiri yaitu dengan adanya dasar-dasar falsafah Kempo sebagai ilmu bela dirinya. Ciri-ciri tersebut biasa kita kenal dengan lima pokok ajaran Kempo yaitu; 1) *Ken Zen Ichi Nio*: *Ken* (berkelahi), *Zen* (bersemedi), *Ichi* (satu), dan *Nio* (badan). Dalam hal ini diartikan bahwa Shorinji Kempo bersemedi dan berkelahi dilakukan dalam satu badan; 2) *Syu Shu Ko Ju*: *Syu* (yang diutamakan), *Shu* (bertahan), *Ko* (menyerang), *Ju* (disesuaikan). Di dalam ilmu bela diri Shorinji Kempo lebih diutamakan bertahan daripada menyerang, dan serangannya pun disesuaikan dengan keadaan lawan; 3)

*Fusatsu Fugai*: *Fu* (tidak/tanpa), *Satsu* (membunuh), *Gai* (menyakiti/merugikan). Dalam hal ini bela diri Kempo harus diusahakan untuk mengalahkan lawan tanpa membunuh serta menyakiti atau merugikan lawan; 4) *Kumite Shutai*: *Kumite* (berpasangan), *Shutai* (diutamakan). Di dalam ilmu bela diri Kempo diharuskan berlatih secara berpasangan; 5) *Riki Ai Funi*: penyatuan kekuatan dan rasa belas asih/kasih sayang.

Doshin So menerapkan disiplin yang tinggi, namun penuh dengan belas kasih yang mencerminkan adanya keseimbangan serta keharmonisan antara kasih sayang dan kekuatan dengan falsafah yang sudah diakui dalam seni bela diri Shorinji Kempo yaitu “Kasih sayang tanpa kekuatan adalah kelemahan, kekuatan tanpa kasih sayang adalah kezaliman”. Bahwa kita tentunya harus memiliki kasih sayang baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain juga dibalut dengan kekuatan sebagai bentuk kasih sayang untuk menjaga dan menolong orang lain dengan cara membantu dari tindakan kekerasan atau kezaliman itu sendiri.

Sedangkan kekuatan apabila tidak dilandasi kasih sayang tentunya akan membuat seseorang yang memiliki kemampuan bela diri akan bersifat sombong dan angkuh dengan ilmu yang dimiliki. Kekuatan yang tidak diisi belas kasih akan membuat seorang zalim dan berbuat sesukanya, menjadi preman, atau senantiasa memiliki keinginan untuk melukai orang lain dengan ilmu beladiri, sehingga seseorang yang diberikan ilmu untuk berkelahi saja dan keinginan untuk berkelahi saja karena tidak dilandasi kasih sayang tersebut, maka akan merugikan orang lain.

Seni dan ilmu Shorinji Kempo yang berlandaskan falsafahnya, bahwa sesama manusia dilarang saling membunuh dan menyakiti, maka setiap *Kenshi*



(orang yang mempelajari seni dan ilmu bela diri Shorinji Kempo) dilarang untuk menyerang terlebih dahulu. Apabila diserang yang harus dilakukan pertama kali adalah upaya untuk menghindar atau mengelak dari serangan atau baru menangkis. Hal ini merupakan realisasi dari doktrin Shorinji Kempo yaitu: “perangilah dirimu sebelum memerangi orang lain”. Cerminan dari doktrin tersebut terlihat pada setiap teknik seni bela diri Shorinji Kempo yaitu dengan gerakan teknik mengelak atau menangkis serangan selalu muncul dalam berbagai jurus teknik dan *waza* baru kemudian dilanjutkan dengan teknik *Goho* (membalas serangan dengan cara memukul dan menendang) baru kemudian dengan teknik *Juho* (membanting dan mengunci).

Dalam mempraktikkan dan mengaplikasikan teknik bela diri Shorinji Kempo seorang *Kenshi* diwajibkan untuk memahami falsafah bela diri “taklukkanlah dirimu sendiri sebelum menaklukkan orang lain” yang berarti bahwa keinginan untuk menaklukkan atau melawan orang lain, maka seorang kenshi harus mampu menaklukkan diri sendiri dahulu. Seorang kenshi yang akan berlatih bela diri Shorinji Kempo juga harus mempelajari pendidikan karakter (Achmad Sofyan Hanif, 2017: 19).

### **2.3.3 Pendidikan Karakter bagi Atlet Kempo**

Pendidikan karakter sebagai bagian dari upaya membangun karakter bangsa mendesak untuk diterapkan. Di antara karakter yang perlu dibangun oleh para kenshi adalah karakter yang berkemampuan dan berkebiasaan memberikan yang terbaik sebagai prestasi yang dijiwai oleh nilai-nilai kejujuran. Ada tujuh (7) nilai kebajikan utama yang akan menjaga sikap baik yaitu: 1) empati, 2) hati nurani, 3) kontrol diri, 4) rasa hormat, 5) kebaikan hati, 6) toleransi, dan 7) keadilan.

## 2.4 Penelitian yang Relevan

Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Widanti, Hardjajani, Karyanta yang berjudul “Hubungan Antara Kestabilan Emosi dengan Problem Solving pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta”. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa: Sampel dalam penelitian ini sebanyak 3 kelas dengan jumlah 105 mahasiswa. Metode pengumpulan data dengan Skala Problem Solving ( $r = 0,336-0,685$ ;  $\alpha = 0,920$ ) dan Skala Kestabilan Emosi ( $r = 0,394-0,728$ ;  $\alpha = 0,922$ ). Hasil analisis teknik korelasi product moment Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $0,705$ ;  $p = 0,00$  ( $p < 0,01$ ). Dari hasil tersebut berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kestabilan emosi dengan problem solving pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Nilai  $R^2$  (R Square) sebesar  $0,496$  artinya bahwa dalam penelitian ini kestabilan emosi memberi sumbangan efektif sebesar  $49,6\%$  terhadap problem solving.

Lalu ada juga penelitian dari Ridhi Arora tahun 2015 yang berjudul “Relationships Between emotional Stability, Psychosocial Mentoring Support and Career Resilience”. Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa: Penelitian ini secara empiris menyelidiki peran mediasi dukungan mentoring psikososial pada disposisi kepribadian stabilitas emosional dan hubungan ketahanan karir. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada memperkirakan keterkaitan antara stabilitas emosional, dukungan bimbingan psikososial dan ketahanan karir. Hasilnya menunjukkan hubungan langsung yang substantif antara stabilitas emosional dan pendampingan psikososial serta antara stabilitas emosional dan ketahanan karir. Pendampingan psikososial juga dipandang

sebagai prediktor signifikan ketahanan karir. Lebih lanjut, ini memediasi sebagian hubungan antara kepribadian stabilitas emosional dan ketahanan karir. Implikasi penelitian di masa depan dan praktis juga telah disediakan.

Penelitian lain yang relevan yaitu penelitian dari Tika Pradina tahun 2017 yang berjudul "Hubungan Antara Pengendalian Diri (*Self Control*) Dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri Tahun Ajaran 2016/2017". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI sebanyak 78 peserta didik. Pengumpulan data menggunakan skala pengendalian diri dan kematangan emosi siswa. Uji analisis menggunakan korelasi product moment dan pengujian reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan antara pengendalian diri dengan kematangan emosi siswa yang bersifat positif. Simpulan penelitian ini yaitu, semakin siswa memiliki kontrol diri yang baik maka dia dapat mengontrol ekspresi emosi dari dalam dirinya.

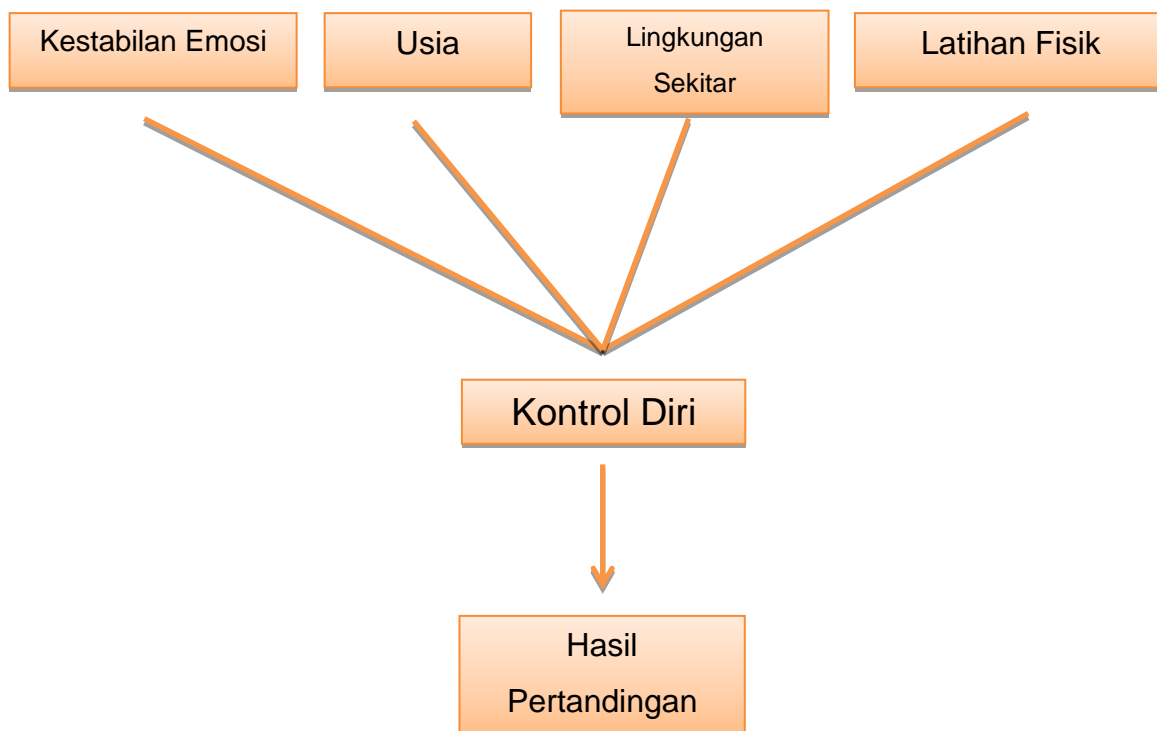
Lalu ada juga penelitian relevan lainnya dari Iga Serpianing Aroma tahun 2012 yang berjudul "Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja". Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa: Subjek pada penelitian ini berjumlah 265 remaja dengan rentang usia 14-19 tahun yang bersekolah di SMK X Kediri. Alat ukur variabel kontrol diri terdiri dari 36 butir yang diadaptasi dari *Self Control Scale* milik Tangney dkk, (2004) dan alat ukur kecenderungan perilaku kenakalan remaja terdiri dari 31 butir yang disusun sendiri oleh peneliti. Analisis data dilakukan oleh teknik korelasi Product Moment dengan bantuan program statistik SPSS versi 16 for windows. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja sebesar 0,318 dengan p

sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja.

Penelitian lain dari Patel Shaikh Ajhar Shaikh Abdul Wahed tahun 2014 yang berjudul "A Study of Emotional Stability Among Children's" yang bertujuan untuk mempelajari bagaimana tingkat kestabilan emosi pada anak-anak di kota Aurangabad. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kestabilan emosi anak-anak di kota Aurangabad ada pada level rata-rata dan juga tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kestabilan emosi pada anak laki-laki dan perempuan.

Ada pula penelitian dari Ahmad Beh-Pajooh, Sayyed Mohsen Fatemi, Bagher Ghobari Bonab, Hamid Alizadeh, dan Ghorban Hemmatitahun 2012 yang berjudul " The Impact of a Self-Control Training Program on Enhancement of Social Skills in Students with ADHD " studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan pengendalian diri terhadap peningkatan ketrampilan social pada siswa dengan ADHD. Hasil studi ini menunjukkan bahwa prosedur latihan kontrol diri secara signifikan efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa dengan ADHD. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa mengajarkan teknik kontrol diri kepada siswa dengan ADHD akan meningkatkan ketrampilan social mereka.

## 2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: ada hubungan positif antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet kempo. Semakin stabil emosi maka semakin baik kontrol diri yang dilakukan oleh atlet kempo pada saat pertandingan, sebaliknya semakin tidak stabil emosi maka semakin rendah kemampuan kontrol dirinya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini yaitu non eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian non eksperimen merupakan penelitian dimana peneliti tidak memberikan perlakuan sama sekali terhadap variabel yang berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (Makmum 2008:11).

Desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasional dimana korelasi ini bertujuan untuk menghubungkan dua variabel atau lebih (Makmum 2008:51). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berkenaan dengan cara mendeskriptifkan, menggambarkan serta menguraikan data sehingga mudah dipahami. Dalam pendekatan penelitian ini ada karakteristik-karakteristik variabel yang diamati.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel X (Bebas) : Kestabilan Emosi

Variabel Y (Terikat) : Kontrol Diri

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari untuk mendapat informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 60).

### **3.3 Definisi Operasional**

#### **3.3.1 Kestabilan Emosi**

Emosi dapat dikatakan sebagai suatu kegiatan mental yang merujuk pada perasaan atau pikiran yang menimbulkan kecenderungan pada diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan. Emosi yang merupakan kondisi sadar yang muncul pada diri seseorang akibat adanya interaksi dengan lingkungan berhubungan dengan proses-proses fisiologis pada diri orang tersebut. Manifestasinya dapat terlihat misalnya dengan timbulnya emosi agresif, menghindar, atau senang.

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.

#### **3.3.2 Kontrol Diri**

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 (Averill, 1973).

### **3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono 2012: 117). Pada penelitian ini populasinya adalah 100 atlet Kempo Jawa Tengah.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi itu (Sugiyono 2011). Sampel pada penelitian ini adalah 64 atlet Kempo Jawa Tengah.

#### **3.4.3 Teknik Penarikan Sampel**

Teknik sampling merupakan cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif (Margono, 2004).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. (Sugiyono, 2011).

Adapun kriteria yang digunakan untuk penarikan sampel yaitu:

1. Atlet Kempo Jawa Tengah dengan umur minimal 17 tahun
2. Tingkatan sabuk minimal hijau (Kyu III)
3. Sudah pernah mengikuti kejuaraan minimal tingkat Kota



### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner serta wawancara. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono 2013:199). Metode wawancara merupakan bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden. Komunikasi berlangsung dalam bentuk tanya jawab dalam hubungan tatap muka, sehingga gerak dan mimik responden merupakan pola media yang melengkapi kata-kata secara verbal (Gulo, 2010: 119).

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia, instrument adalah sarana penelitian (berupa seperangkat tes dan sebagainya) untuk memperoleh data sebagai bahan pengolahan. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri yaitu kriteria valid dan reliabel (Sugiyono 2012:352).

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala psikologi, yaitu Skala Kestabilan Emosi dan Skala Kontrol Diri yang keduanya menggunakan modifikasi model Likert yaitu merupakan metode penskalaan pernyataan yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Tiap-tiap aitem berbentuk favourable dan unfavourable. Instrumen penelitian yang digunakan mengadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yudistira (2016). Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan alternatif jawaban "ragu-ragu", hal tersebut dilakukan karena "ragu-ragu" mengindikasikan subjek tidak yakin dengan jawaban yang diberikan,

sehingga data yang didapatkan kurang informatif (Azwar, 2008). Penghilangan alternatif jawaban “ragu-ragu” dilakukan peneliti sebagai upaya agar subjek hanya memberikan jawaban yang diyakini oleh subjek. Penilaian distributor skor subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Distributor Skor Skala

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### 3.6.1 Instrumen Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan Skala Kestabilan Emosi berdasarkan karakteristik kestabilan emosi menurut Hurlock (1991) dan Wahyuni (1996). Skala Kestabilan Emosi yang digunakan mengadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yudistira (2016) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 11 aitem *favourable* dan 8 aitem *unfavourable*. *Blue print* dan sebaran distribusi aitem skala ini tertera dalam tabel berikut:

Tabel 3.2 Blue Print Skala Kestabilan Emosi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Mampu meluapkan emosi pada tempatnya	Mampu mengendalikan perilaku saat terdesak	1,2,6,10,12	4,13,16	8
	Menahan perilaku yang membuat orang sakit hati			
Mampu bersikap realistis	Dapat menerima kenyataan	8, 9, 15	14, 17	5
Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya	Berfikir sebelum bertindak	3, 7, 18	5, 11, 19	6
	Bersikap realistis dan mampu mengambil sikap dan keputusan akan suatu hal dengan tepat			
Jumlah		11	8	19

### 3.6.2 Instrumen Kontrol Diri

Kontrol diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan Skala Kontrol Diri berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973) meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Skala Kontrol Diri yang digunakan mengadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yudistira (2016) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti terdiri dari 12 aitem *favourable* dan 10 aitem *unfavourable*. *Blue print* dan sebaran distribusi aitem skala ini tertera dalam tabel berikut:

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kontrol Diri

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

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.7.1 Validitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas isi. Menurut Azwar (2012) validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh *expert judgement*.

Hasil uji validitas skala menggunakan Formula Aiken yaitu:

$$V = \sum s / [n (c - 1)]$$

Keterangan:

$$S = r - l_0$$

$l_0$  = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini adalah 1)

$c$  = angka penilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini adalah 4)

$r$  = angka yang diberikan oleh penilai

$n$  = jumlah expert

Uji validitas yang digunakan dalam skala kestabilan emosi dan skala kontrol diri adalah menggunakan uji validitas isi. Uji validitas isi pada skala menggunakan expert judgement yang dilakukan oleh panel ahli yang meliputi tiga dosen yang profesional, untuk mengetahui apakah kalimat yang digunakan pada aitem dapat dipahami dan apakah sudah mewakili aspek-aspek kestabilan emosi dan kontrol diri. Perhitungan uji validitas menggunakan formula Aiken dengan hasil skor minimal 0,666666667 yang dibulatkan menjadi 0,66 sampai skor maksimal 0,777777778 yang dibulatkan menjadi 0,77 jadi aitem tersebut dinyatakan valid, dalam hal ini peneliti sendiri menggunakan skor minimal yaitu 0,77.

### 3.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi atau tingkat keterpercayaan hasil pengukuran suatu alat ukur (Azwar, 2012). Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan mencari konsistensi internal item pada alat ukur (internal consistency) dengan teknik analisis *Alpha Cronbach* yang dilakukan menggunakan SPSS. Uji ini akan menghasilkan koefisien reliabilitas.

Koefisien reliabilitas memiliki range dari 0 hingga 1,00. Semakin koefisien yang dihasilkan mendekati nilai 1,00 maka semakin reliabel alat ukur tersebut, demikian sebaliknya (Sugiyono, 2008).

Menurut Azwar untuk menguji reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach, dikatakan reliabel jika besarnya korelasi minimal  $\alpha > 0,070$ . Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur,

$\alpha > 0,9$  dikatakan sangat tinggi

$\alpha > 0,8$  dikatakan tinggi

$\alpha > 0,7$  dikatakan cukup tinggi

$\alpha > 0,6$  dikatakan rendah

$\alpha > 0,05$  dikatakan sangat rendah

Dengan bantuan SPSS 16.0 for windows ditampilkan hasil analisis reliabilitas instrumen. Ringkasan analisis alpha instrumen selengkapnya tersebut dalam tabel berikut:

Tabel 3.4 Reliabilitas Kestabilan Emosi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of items
,853	18

Hasil analisis alpha Skala Kestabilan Emosi diperoleh hasil  $x = 0,853$ , jika dilihat dari kategori reliabilitas Azwar maka instrumen tersebut dikategorikan Bagus. Dengan demikian instrumen penelitian dapat dinyatakan item-itemnya valid dan instrumennya reliabel untuk dipakai dalam penelitian ini.

Tabel 3.5 Reliabilitas Kontrol Diri

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of items
,856	22

Hasil analisis alpha Skala Kontrol Diri diperoleh hasil  $x = 0,856$ , jika dilihat dari kategori reliabilitas Azwar maka instrumen tersebut dikategorikan Bagus. Dengan demikian instrumen penelitian dapat dinyatakan item-itemnya valid dan instrumennya reliabel untuk dipakai dalam penelitian ini.

### **3.8 Prosedur Penelitian**

#### **3.8.1 Tahap Persiapan Penelitian**

Persiapan dimulai dengan membuat instrumen penelitian yang berupa angket. Setelah instrumen penelitian yang disusun dan disetujui oleh dosen pembimbing, peneliti mengujikan instrumen kepada atlet kempo selain yang menjadi sampel. Data yang diperoleh kemudian di uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS. Instrumen yang valid kemudian di ujikan ke sampel penelitian, kemudian mengajukan permohonan izin penelitian dari Jurusan Ilmu Keolahragaan untuk di berikan kepada Ketua PERKEMI Jawa Tengah.

#### **3.8.2 Tahap Penelitian**

Peneliti memberikan arahan kepada sampel untuk mengisi angket yang dibagikan, di isi dengan keadaan atlet yang sebenar-benarnya agar peneliti mendapatkan hasil yang akurat. Setelah data dari hasil penelitian terkumpul langkah selanjutnya yaitu pengolahan data dan analisa data sebagaimana yang di jelaskan diatas. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket tertutup, tiap-tiap angket berguna untuk melengkapi data satu dengan yang lain, untuk menganalisa data yang sudah terkumpul peneliti menggunakan analisa kuantitatif. Selanjutnya mendiskripsikan hasil hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat pertandingan pada atlet kempo Jawa Tengah.

### **3.9 Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu kestabilan emosi sebagai variabel bebas dan kontrol diri sebagai variabel terikat, sehingga menggunakan metode *product moment* dari Karl Pearson untuk melakukan pengujian dan pembuktian secara statistik hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol

diri pada atlet kempo. Teknik korelasi *Product Moment Pearson* ini dipilih karena kedua variabel pada penelitian ini akan menghasilkan data yang berupa data interval. Untuk mempermudah perhitungan metode ini akan diolah dengan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*.

### **3.9.1 Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *kolmogrov – smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi  $> 0,05$  data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  data dinyatakan tidak normal.

### **3.9.2 Uji Linieritas**

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data diperoleh linier ataukah tidak. Jika data linier, dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi. Namun jika tidak linier, digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi  $< 0,05$  data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi  $> 0,05$  data dinyatakan tidak linier.

### **3.9.3 Uji Kategorisasi Variabel**

Dalam laporan karya ilmiah, peneliti tidak hanya melaporkan hasil dari uji hipotesisnya dengan statistik inferensial saja, tetapi juga memberikan deskripsi dari data yang diperoleh. Hal ini dilakukan untuk memberikan informasi bagi pembaca awam serta kedalaman dalam pembahasan. Kategorisasi yang digunakan peneliti mengacu pada panduan kategorisasi menurut Azwar (2012) yaitu sebagai berikut:



Tabel 3.6 Rumus Interval Kategorisasi Variabel

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar Deviasi

x = Skor Subjek

### 3.9.4 Analisis Data

Setelah uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji linieritas langkah selanjutnya adalah uji analisis data menggunakan uji analisis data statistik korelasi *product moment*. Kriteria yang digunakan dengan membandingkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 (alpha 5%), maka variabel kecemasan dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dalam menghadapi pertandingan. Sebaliknya jika nilai *pearson correlation* memiliki signifikansi lebih dari 0,05 (alpha 5%), maka variabel kecerdasan emosional dan kecemasan tidak memiliki hubungan yang signifikan dalam menghadapi pertandingan. Korelasi *product moment* menggunakan bantuan computer program SPSS versi 16.

Data yang diperoleh berupa data angket kecemasan, kecerdasan emosional dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengembangan olah data lebih lanjut menggunakan program excel dan SPSS versi 16. Kemudian data tersebut dikorelasikan dengan teknik korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

## Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi *product moment*

N : jumlah sampel

X : variabel bebas

Y : variabel terikat

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang telah diajukan maka dilakukan analisis data. Analisis data dilakukan setelah data yang diperoleh dari penelitian diberi skor dan dianalisis secara statistik untuk membuktikan hipotesis yang telah diajukan menggunakan total skor dari masing-masing variable. Analisis data terbagi menjadi dua tahap, yaitu uji asumsi data dan uji hipotesis. Tahap pertama yaitu uji asumsi data yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Setelah uji asumsi data terpenuhi maka dilanjutkan oleh uji hipotesis. Uji asumsi data dan uji hipotesis dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) versi 16.0.

##### 4.1.1 Deskripsi Data

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding. Apabila diskripsi data ditampilkan dalam bentuk statistik, maka data hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Data

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Kestabilan Emosi</b>	64	41	67	56,16	4,296
<b>Kontrol Diri</b>	64	56	87	69,56	6,647
<b>Valid N</b>	64				

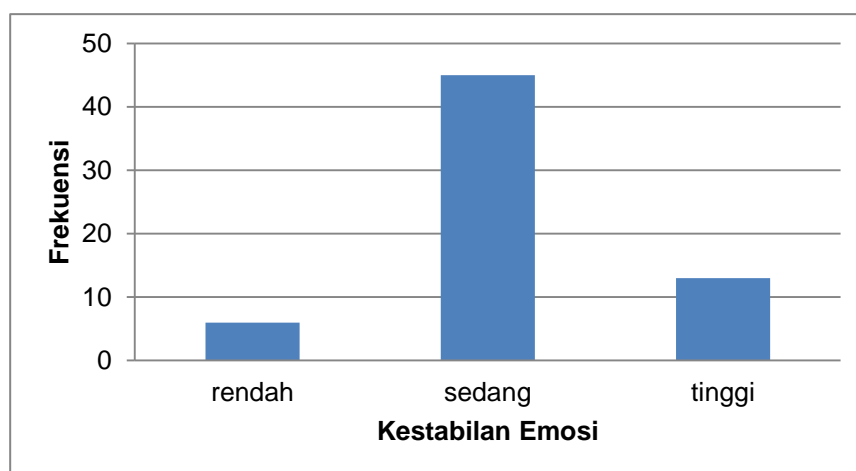
Berikut adalah deskripsi data penelitian yang ditampilkan dalam bentuk diagram berdasarkan aspek-aspek instrumen penelitian:

#### 4.1.1.1 Hasil Deskripsi Kestabilan Emosi

Tabel 4.2 Kategorisasi Kestabilan Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 51,9$	Rendah	6	9,4 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$51,9 \leq x < 60,5$	Sedang	45	70,3 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$60,5 \leq x$	Tinggi	13	20,3 %

Berdasarkan kategori kestabilan emosi pada tabel 4.2, atlet kempo Jawa Tengah yang memiliki tingkat kestabilan emosi rendah sebanyak 6 atlet (9,4%), kategori sedang sebanyak 45 atlet (70,3%), dan kategori tinggi sebanyak 13 atlet (20,3%). Dengan demikian secara keseluruhan tingkat kestabilan emosi atlet kempo Jawa Tengah sebagian besar tergolong dalam kategori sedang. Berikut adalah grafik kategori tingkat kestabilan emosi:

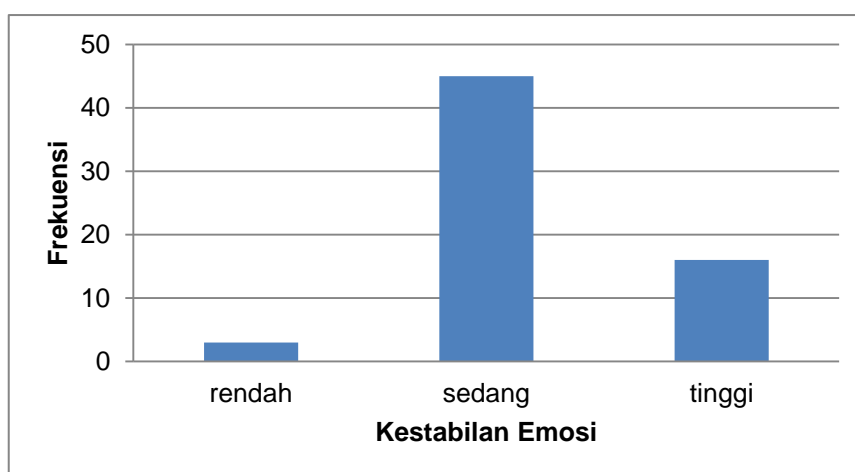


Gambar 4.1 Grafik Kategorisasi Kestabilan Emosi

Selain kategorisasi kestabilan emosi secara keseluruhan, kategori kestabilan emosi juga dapat dilihat menurut aspek-aspek nya. Berikut akan ditampilkan kategorisasi kestabilan emosi menurut aspek-aspek nya.

Tabel 4.3 Kategorisasi Kestabilan Emosi berdasarkan Aspek Pertama

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 19,8$	Rendah	3	4,7 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$19,8 \leq x < 24,6$	Sedang	45	70,3 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$24,6 \leq x$	Tinggi	16	25 %

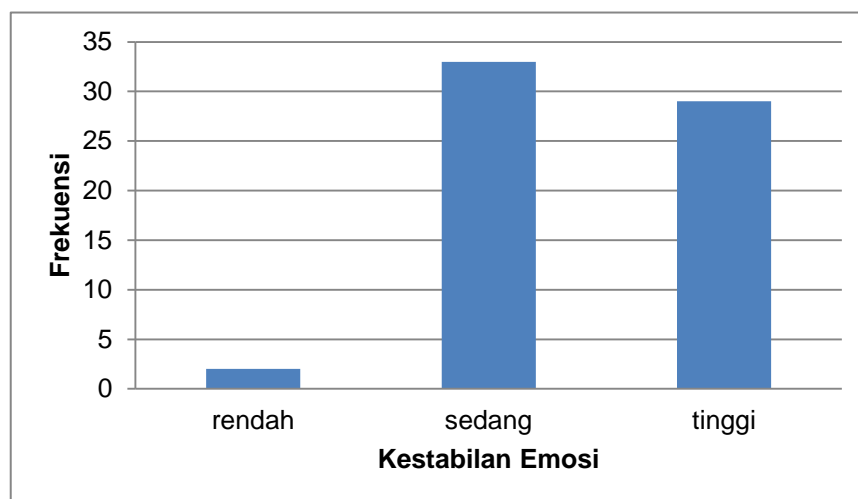


Gambar 4.2 Grafik Deskripsi Kestabilan Emosi Aspek ke 1

Berdasarkan data diatas maka pada aspek yang pertama yaitu mampu meluapkan emosi pada tempatnya, atlet Kempo Jawa Tengah sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 45 orang (70,3%). Ada juga yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 3 atlet (4,7%) dan dalam kategori tinggi sebanyak 16 atlet (25%).

Tabel 4.4 Kategorisasi Kestabilan Emosi berdasarkan Aspek Kedua

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 14,7$	Rendah	2	3,1 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$14,7 \leq x < 17,8$	Sedang	33	51,6 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$17,8 \leq x$	Tinggi	29	45,3 %

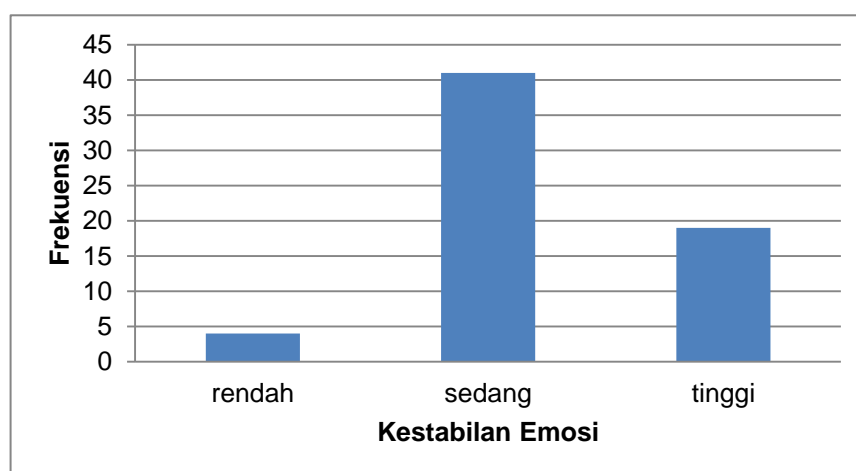


Gambar 4.3 Grafik Deskripsi Kestabilan Emosi Aspek ke 2

Berdasarkan data diatas maka pada aspek yang kedua yaitu mampu bersikap realistis, atlet Kempo Jawa Tengah sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 33 orang (51,6%). Ada juga yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 2 atlet (3,1%) dan dalam kategori tinggi sebanyak 29 atlet (45,3%).

Tabel 4.5 Kategorisasi Kestabilan Emosi berdasarkan Aspek Ketiga

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 16,2$	Rendah	4	6,2 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$16,2 \leq x < 19,2$	Sedang	41	64,1 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$19,2 \leq x$	Tinggi	19	29,7 %



Gambar 4.4 Grafik Deskripsi Kestabilan Emosi Aspek ke 3

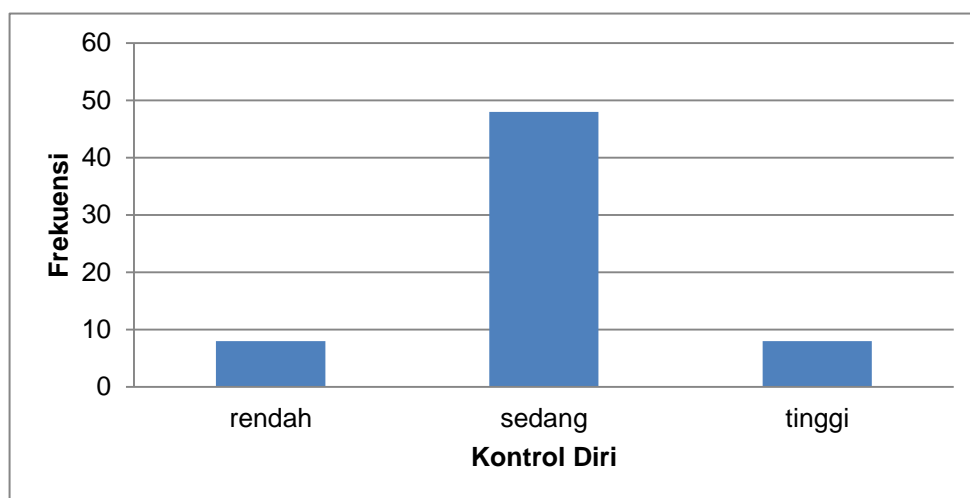
Berdasarkan data diatas maka pada aspek yang ketiga yaitu mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat, atlet Kempo Jawa Tengah sebagian besar juga berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 41 orang(64,1%). Ada juga yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 4 atlet (6,2%) dan dalam kategori tinggi sebanyak 19 atlet (29,7%).

#### 4.1.1.2 Hasil Deskripsi Kontrol Diri

Tabel 4.6 Kategorisasi Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 62,9$	Rendah	8	12,5 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$62,9 \leq x < 76,2$	Sedang	48	75 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$76,2 \leq x$	Tinggi	8	12,5 %

Berdasarkan kategori kontrol diri pada tabel 4.6, atlet kempo Jawa Tengah yang memiliki tingkat kontrol diri rendah sebanyak 8 atlet (12,5%), kategori sedang sebanyak 48 atlet (75%), dan kategori tinggi sebanyak 8 atlet (12,5%). Dengan demikian secara keseluruhan tingkat kontrol diri atlet kempo Jawa Tengah sebagian besar tergolong dalam kategori sedang. Berikut adalah grafik kategori tingkat kontrol diri:

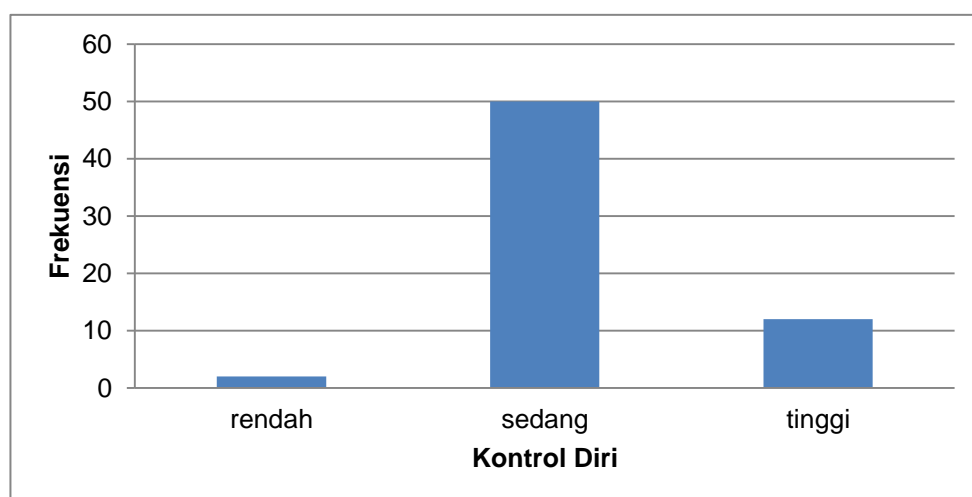


Gambar 4.5 Grafik Kategorisasi Kontrol Diri

Selain kategorisasi kontrol diri secara keseluruhan, kategori kontrol diri juga dapat dilihat menurut aspek-aspek nya. Berikut akan ditampilkan kategorisasi kontrol diri menurut aspek-aspek nya.

Tabel 4.7 Kategorisasi Kontrol Diri Berdasarkan Aspek Pertama

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 22,9$	Rendah	2	3,1 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$22,9 \leq x < 28,3$	Sedang	50	78,1 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$28,3 \leq x$	Tinggi	12	18,8 %



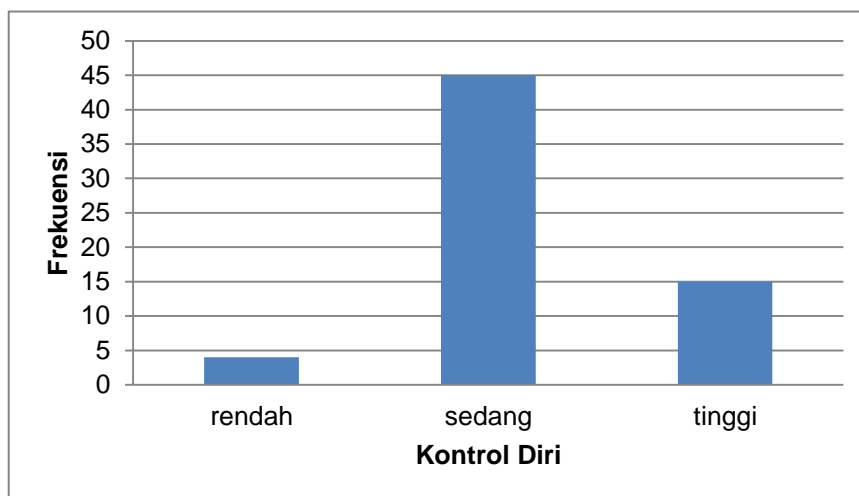
Gambar 4.6 Grafik Deskripsi Kontrol Diri Aspek ke 1

Berdasarkan data diatas maka pada aspek yang pertama yaitu kontrol perilaku, atlet Kempo Jawa Tengah sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 50 orang (78,1%). Ada juga yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 2 atlet (3,1%) dan dalam kategori tinggi sebanyak 12 atlet (18,8%).

Tabel 4.8 Kategorisasi Kontrol Diri Berdasarkan Aspek Kedua

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 19,9$	Rendah	4	6,2 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$19,9 \leq x < 25$	Sedang	45	70,3 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$25 \leq x$	Tinggi	15	23,4 %



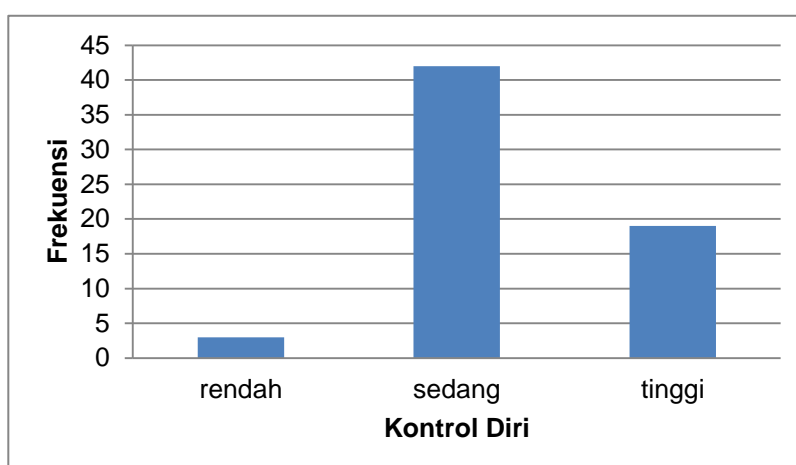


Gambar 4.7 Grafik Deskripsi Kontrol Diri Aspek ke 2

Berdasarkan data diatas maka pada aspek yang kedua yaitu kontrol kognitif, atlet Kempo Jawa Tengah sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 45 orang (70,3 %). Ada juga yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 4 atlet (6,2%) dan dalam kategori tinggi sebanyak 15 atlet (23,4%).

Tabel 4.9 Kategorisasi Kontrol Diri Berdasarkan Aspek Ketiga

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentase
$x < M - 1 \text{ SD}$	$x < 18,8$	Rendah	3	4,7 %
$M - 1 \text{ SD} \leq x < M + 1 \text{ SD}$	$18,8 \leq x < 23,9$	Sedang	42	65,6 %
$M + 1 \text{ SD} \leq x$	$23,9 \leq x$	Tinggi	19	29,7 %



Gambar 4.8 Grafik Deskripsi Kontrol Diri Aspek ke 3

Berdasarkan data diatas maka pada aspek yang ketiga yaitu kontrol keputusan, atlet Kempo Jawa Tengah sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 42 orang (65,6%). Ada juga yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 3 atlet (4,7%) dan dalam kategori tinggi sebanyak 19 atlet (29,7%).

#### 4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dilakukan untuk mengetahui apakah syarat-syarat untuk analisis data sudah terpenuhi atau belum. Uji prasyarat meliputi:

##### 4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui pendistribusian data. Data yang baik adalah data yang berdistribusi normal sehingga data empirik yang didapat sesuai dengan data sesungguhnya. Menurut Ghozali (2013: 110) tujuan dari uji normalitas untuk mengetahui apakah masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* pada SPSS 16, hasil uji normalitas selengkapnya pada Tabel 4.10 berikut:

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Data

Kolmogorov Smirnov	Signifikasi	Keterangan P>0,05
0,803	0,539	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov Smirnov* yaitu 0,803 dengan  $p = 0,539$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi normal.

##### 4.1.2.2 Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan yang linier kedua variable. Hubungan yang linier menunjukkan perubahan pada variable bebas

yang diikuti oleh variable terikat dengan membentuk garis linier. Berikut hasil uji linieritas ditunjukkan dalam Tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas Data

Nilai F	Signifikasi	Keterangan P>0,05
1,802	0,063	Linier

Dari hasil uji linieritas pada tabel diatas menghasilkan F = 1,802 dengan nilai signifikasi 0,063 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Dengan demikian analisis data dapat diteruskan dengan metode analisis korelasi *product moment*.

#### 4.1.3 Hasil Analisis Data

Setelah melakukan uji prasyarat, uji analisis data selanjutnya untuk menentukan hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding maka dilanjutkan dengan uji korelasi *product moment*. Hasil uji korelasi antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding dapat dilihat pada Tabel 4.12 sebagai berikut:

Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig
Kestabilan Emosi Kontrol Diri	0,590	0,000

Berdasarkan hasil analisis diatas diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,590$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang positif antara variable kestabilan emosi dengan kontrol diri.

#### 4.1.4 Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diatas terdapat hubungan yang positif antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Semakin

rendah kestabilan emosi maka semakin rendah kontrol diri atlet dan sebaliknya, semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi tingkat kontrol diri pada atlet.

Tingkat signifikan menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel maka hipotesis adanya hubungan positif antara variabel kestabilan emosi dengan kontrol diri **dapat diterima**. Teknik analisis korelasi *product moment* selain dapat menunjukkan adanya hubungan positif atau negative antara dua variabel, juga dapat mengetahui besarnya sumbangan efektif dari kestabilan emosi terhadap kontrol diri. Pada tabel 4.13 akan ditampilkan koefisien determinasi penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,590	0,348	0,338	5,410

Dari hasil diatas besar koefisien determinasi yang ditunjukkan dari R Square sebesar 0,348. Angka tersebut menunjukkan bahwa kestabilan emosi memberi sumbangan efektif sebesar 34,8 % terhadap kontrol diri. Hal tersebut berarti kontrol diri saat bertanding pada Atlet Kempo Jawa Tengah ditentukan oleh kestabilan emosi sebesar 34,8 %, sedangkan 65,2 % ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap di dalam penelitian ini.

## 4.2 Pembahasan

Setelah melakukan analisis data penelitian, hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet kempo Jawa Tengah menunjukkan hubungan yang positif. Hasil dalam uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kestabilan emosi dengan kontrol

diri saat bertanding pada Atlet Kempo Jawa Tengah maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Hubungan positif tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) antara kestabilan emosi dengan kontrol diri sebesar 0,590 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi yang positif berarti semakin tinggi kestabilan emosi, maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri yang dialami oleh atlet kempo pada saat bertanding.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kestabilan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 34,8 %, sedangkan 65,2 % ditentukan oleh faktor lain. Walaupun sumbangan efektif hanya menunjukkan 34,8 %, atlet beladiri dituntut untuk bisa tampil baik di arena pertandingan.

Dari perhitungan kategorisasi secara keseluruhan, untuk variabel kestabilan emosi berada dalam kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 45 orang atau sebanyak 70,3%. Sedangkan untuk variabel kontrol diri juga termasuk dalam kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 48 orang atau sebanyak 75%. Akan tetapi peneliti juga mengkategorikan menurut aspek-aspek dari kedua variabel tersebut.

Jika dilihat berdasarkan aspek-aspeknya kategori variabel kestabilan emosi menunjukkan bahwa pada aspek yang pertama yaitu mampu meluapkan emosi pada tempatnya berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 45 orang atau sebanyak 70,3 %, sedangkan untuk aspek yang kedua yaitu mampu bersikap realistis berada pada kategori sedang pula dengan jumlah atlet sebanyak 33 orang atau 51,6 %, dan untuk aspek yang ketiga yaitu mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat juga dalam kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 41 orang atau 64,1 %.

Sedangkan untuk kategorisasi variabel kontrol diri berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang pertama yaitu aspek kontrol perilaku berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 50 orang atau 78,1 %, untuk aspek yang kedua yaitu kontrol kognitif juga berada dalam kategori sedang dengan jumlah atlet 45 orang atau 70,3 %, dan untuk aspek yang terakhir yaitu kontrol keputusan juga berada pada kategori sedang dengan jumlah atlet sebanyak 42 orang atau 65,6 %.

Selain sebagian besar atlet Kempo Jawa Tengah berada dalam kategori sedang, ada beberapa yang termasuk dalam kategori rendah jika dilihat berdasarkan kategori keseluruhan. Pada variabel kestabilan emosi ada sebanyak 6 atlet yang termasuk dalam kategori rendah sedangkan untuk variabel kontrol diri sebanyak 8 atlet yang berada dalam kategori rendah. Keenam atlet yang termasuk kategori rendah dalam kestabilan emosi nya yaitu Kris, Chellavie, Lia Ainun, Faiz Herdian, Cindy, dan Defrian. Dan untuk kedelapan atlet yang kontrol dirinya termasuk dalam kategori rendah yaitu Kris, Afi, Fauzi, Faiz Herdian, aldy Septian, Nugroho, Ayu Safira, dan Cindy.

Dari data tersebut dapat kita lihat terdapat 3 atlet yang memiliki kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah yaitu Kris, Faiz Herdian, dan Cindy. Dari situ dapat kita lihat sebab dan akibat dari rendahnya kestabilan emosi dan kontrol diri dari ketiga atlet tersebut. Data perhitungan dari Kris jika dilihat menurut aspek kestabilan emosi nya yang mempengaruhi yaitu pada aspek ke 2 dan 3 yaitu dalam aspek mampu bersikap realistis dan mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat termasuk dalam kategori rendah. Dan untuk kontrol diri yang rendah dipengaruhi oleh aspek kontrol perilaku yang rendah. Akan tetapi, dengan kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah tidak mempengaruhi hasil

pertandingan, dikarenakan pada kejuaraan terakhir yang Kris ikuti dia memperoleh Juara II dalam kejuaraan tingkat Kota.

Untuk Faiz Herdian, kestabilan emosi yang rendah dipengaruhi oleh semua aspek yang menunjukkan kategori rendah yaitu kurang mampu meluapkan emosi pada tempatnya, kurangnya sikap realistis, dan kurangnya dalam pengambilan sikap dan keputusan secara tepat. Dan untuk kontrol diri yang rendah juga dipengaruhi oleh semua aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, serta kontrol keputusan yang kurang. Akan tetapi, dari kestabilan emosi serta kontrol diri yang rendah tidak mempengaruhi prestasi, karena pada kejuaraan terakhir yang dia ikuti, berhasil mendapatkan Medali Perunggu dalam PORPROV Jawa Tengah tahun 2018 lalu.

Sedangkan untuk Cindy, kestabilan emosi yang rendah dipengaruhi oleh aspek kurang mampu dalam meluapkan emosi pada tempatnya serta kurangnya sikap realistis. Dan untuk kontrol diri yang rendah dipengaruhi oleh aspek kontrol perilaku dan kontrol kognitif. Sama halnya dengan Kris dan Faiz, kestabilan emosi dan kontrol emosi dari Cindy tidak mempengaruhi prestasi yang ia dapat yaitu Medali Emas dan Perak dalam PORPROV Jawa Tengah tahun 2018 dan berhasil masuk dalam Tim PON Kempo Jawa Tengah.

Berdasarkan uraian diatas, jika dilihat menurut hubungan antara kestabilan emosi dan kontrol diri semakin rendah kestabilan emosi nya maka rendah pula kontrol diri nya. Akan tetapi jika dilihat dari segi prestasi, kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah tidak mempengaruhi prestasi atlet.

Atlet yang baik adalah mereka yang bisa mengontrol emosi dan pengendalian dirinya. Mereka tidak akan melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri dan membuat dirinya kalah dalam pertandingan. Atlet bela

diri 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.

Menurut Baumeister, Vohs, dan Tice (2007) kontrol diri merupakan kapasitas manusia untuk pengendalian respon beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang sebagai fungsinya. Berdasarkan penelitian Baumister 2002 (dalam Gandawijaya, 2017) terdapat tiga aspek utama dalam kontrol diri yaitu standar-standar, pengawasan, dan kapasitas untuk berubah. Jika salah satu dari aspek tersebut hilang, maka akibatnya kurangnya kontrol diri.

Faktor lain selain kestabilan emosi yang mempengaruhi kontrol diri yaitu latihan fisik yang berlebihan. Dalam situs YesDok, sebuah studi baru menemukan bahwa latihan fisik tidak hanya mempengaruhi kelelahan otot melainkan juga mempengaruhi fungsi kinerja otak. Para peneliti di *Hopital de la Pitie-Salpetriere* di Paris, Prancis, telah menemukan kelelahan akibat latihan yang berlebihan bisa memengaruhi kontrol kognitif.

Sebuah penelitian lain, yang ditampilkan dalam *Current Biology*, bahwa lebih dari 3 minggu, latihan fisik berlebihan dapat menyebabkan atlet merasa lebih lelah dan juga berperilaku berbeda. MRI scan menunjukkan atlet yang sering melakukan latihan fisik berlebihan mengakibatkan aktivasi area otak terganggu. Area otak ini bertanggung jawab atas kontrol kognitif yang mempengaruhi bagaimana cara atlet dalam membuat keputusan, penghambatan perilaku, dorongan atau motivasi, dan perilaku lainnya.

Menurut Ghufron (2003) faktor yang mempengaruhi kontrol diri ada dua yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi yaitu usia (Verawati



dalam Ghufron, 2003). Sedangkan untuk faktor eksternal diantaranya yaitu lingkungan keluarga (Hurlock dalam Ghufron, 2003).

Dapat disimpulkan dari beberapa teori dan penelitian faktor lain selain kestabilan emosi yang memengaruhi kontrol diri yaitu:

1. Standar, pengawasan, dan kapasitas untuk berubah
2. Latihan fisik berlebihan
3. Usia
4. Lingkungan Keluarga

Atlet yang memiliki tingkat kestabilan emosi yang rendah maka akan mudah terpancing oleh keadaan dan dapat mempengaruhi fisik dan mental. Secara mental, atlet yang mudah terpancing emosinya akan terpengaruh oleh gerakan serangan dari lawan, maka pada saat diarena pertandingan ia akan membalas serangan yang tidak baik pula. Jika atlet tersebut memiliki kestabilan emosi yang baik, maka serangan dari lawan dapat dibaca dengan baik dan akan membalas serangan yang dapat menguntungkan dan menghasilkan poin.

Berdasarkan uraian diatas maka sudah jelas bahwa atlet yang memiliki kestabilan emosi yang baik maka memiliki kontrol diri yang baik pula. Sebaliknya, atlet yang memiliki kestabilan emosi yang tidak stabil maka atlet tersebut memiliki kontrol diri yang buruk pula.

#### **4.3 Hambatandan Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini tidak luput dari hambatan dan keterbatasan penelitian. Ada beberapa hambatan yang didapat peneliti yaitu, membutuhkan waktu yang lama untuk mengumpulkan angket penelitian dari sampel, dikarenakan pendistribusian angket untuk luar wilayah Semarang menggunakan *google form*, maka harus beberapa kali menghubungi sampel di waktu yang tepat dikarenakan

kesibukan masing-masing dari mereka. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu sedikitnya sampel yang didapat dan tidak memungkinkan untuk menggunakan *random sampling*, sehingga generalisasi nya hanya diberikan pada kelompok subjek tertentu.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet kempo Jawa Tengah. Hal tersebut berdasarkan data yang diperoleh dengan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,590 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kestabilan emosi atlet maka semakin baik tingkat kontrol dirinya.

Klasifikasi kestabilan emosi dan kontrol diri dilihat berdasarkan aspek-aspek kedua variabel, menunjukkan bahwa kestabilan emosi dan kontrol diri atlet Kempo Jawa Tengah berada pada kategori sedang.

#### 5.2 Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian adalah:

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan, kestabilan emosi dan kontrol diri sangat penting bagi atlet pada saat pertandingan. Selain untuk menunjukkan kepada lawan bahwa dengan serangan-serangan yang diberikan, para atlet bias menunjukkan serangan balik yang baik maka kestabilan emosi dan kontrol diri menjadi hal yang penting dan utama dalam menunjang prestasi. Hasil penelitian secara umum, atlet kempo Jawa Tengah sudah menunjukkan hasil yang baik, akan tetapi perlu ditingkatkan lagi dengan menambah wawasan

teknik yang benar, mengendalikan perilaku saat diarena pertandingan, dan belajar bersabar dalam membaca situasi lawan.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Adapun beberapa saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meeliti ulang tentang kestabilan dan kontrol diri pada atlet beladiri adalah:

- a. Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri, akan tetapi sumbangan efektif dari kestabilan emosi masih 34,8 %, dan 65,2 % oleh faktor luar yang tidak dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini. Maka peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengemukakan faktor-faktor dari luar tersebut.
- b. Peneliti selanjutnya diharap bisa lebih menyempurnakan skala baik kestabilan emosi maupun kontrol diri. Misalnya, dengan menambahkan item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain serta memperbaiki tata Bahasa.


## DAFTAR PUSTAKA

- Arora, Ridhi dan Santosh Rangnekar. 2015. Relationships Between Emotional Stability, Psychosocial Mentoring Support and Career Resilience. *Europe's Journal of Psychology*.Vol. 11(1), 16–3.
- Aroma, Iga Serpianing dan Dewi Retno Suminar. “Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja”. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*.Vol. 01 No. 02, Juni 2012.
- Averill, J.R. 1973. Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Buletin*.Vol. 80 (4). Hlm. 286-303.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J.F dan Acocella, J.R. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. (Terjemahan oleh Satmoko).Semarang : IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Devi Julian Surya. 2016. “Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta”. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hurlock, E.B. 1991. *Perkembangan jilid 1*.Diterjemahkan oleh Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. 2001. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan: Istiwadayanti, Soedjarwo, dan Sijabat, R.M. Jakarta: Erlangga.
- Maulana Muhammad Yudistira Arya. 2016. “Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri Pada Atlet Beladiri Kota Surakarta”. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Muharsih, L. 2004. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecerdasan Perilaku Konsumtif pada Remaja di Jakarta Pusat. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pertandingan Gulat Kelas 65 Kg di PON Jabar, Ricuh (2016 Desember 27). Diunduh dari <http://www.arah.com>.
- Solo Mencekam, Pesilat & Organisasi Pemuda Bentrok (2016, November 23). Kompasiana. Diunduh dari <http://kompasiana.com>.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S. 1996. Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Motif Agresi Remaja. Skripsi (Tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Widanti, Maharani Chrystie. 2013. "Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Problem Solving Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta". *Skripsi*. Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Usulan Dosen Pembimbing

	<b>KEMENTERIAN RISTEK DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
	Gedung F1 Lt. 1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024 8508068 Laman: <a href="http://www.ikor.unnes.ac.id">http://www.ikor.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:prodiikorfikunnes@yahoo.com">prodiikorfikunnes@yahoo.com</a>

---

Nomor : 556/UN37-1.6/TU.1401/2018  
 Lamp. :  
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang


Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

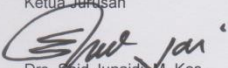
Nama : Dr. Heny Setyawati, M.Si.  
 NIP : 196706101992032001  
 Pangkat/Golongan : IV/a  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : DHEA ARDYANA SUSANTI  
 NIM : 6211415078  
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1  
 Topik : HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET KEMPO KOTA SEMARANG


Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 16 Agustus 2018  
 Ketua Jurusan  
  
 Drs. Said Junaidi, M. Kes.  
 NIP. 196907151994031001



## Lampiran 2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing

  
**UNNES**  
**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**Nomor: 12391/UN37.1.6/DK/2018**  
**Tentang**  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER**  
**GASAL/GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

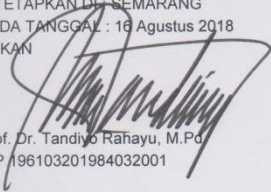
Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Tanggal 16 Agustus 2018


**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
Nama : Dr. Heny Setyawati, M.Si.  
NIP : 196706101992032001  
Pangkat/Golongan : IV/a  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing  
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : DHEA ARDYANA SUSANTI  
NIM : 6211415078  
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan  
Topik : HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET KEMPO KOTA SEMARANG


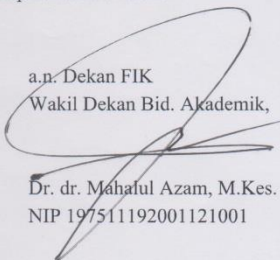

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI SEMARANG  
PADA TANGGAL : 16 Agustus 2018  
DEKAN  
  
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.  
NIP 196103201984032001


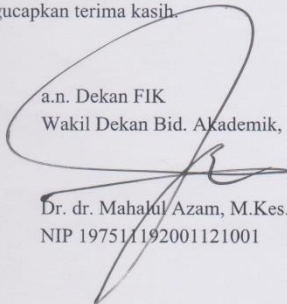

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal

  
6211415078  
.... FM-03-AKD-24/Rev. 00 ....



## Lampiran 3. Surat Izin Observasi

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a>	
	<hr/>	
Nomor	: B/18371/UN37.1.6/LT/2019	28 Oktober 2019
Hal	: Permohonan Izin Observasi	
<p>Yth. Ketua Umum PERKEMI Jawa Tengah          Jalan Taman Sekar Jagat No.24, Tlogosari Kulon, Pedurungan, Semarang</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Dhea Ardyana Susanti	
NIM	: 6211415078	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1	
Semester	: Gasal	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Topik observasi	: Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Kempo Jawa Tengah	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin observasi untuk penelitian awal skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 29 Oktober s.d 2 November 2019.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
		 a.n. Dekan FIK Wakil Dekan Bid. Akademik, Dr. dr. Mahatul Azam, M.Kes. NIP 197511192001121001
<p>Tembusan:          Dekan FIK;          Universitas Negeri Semarang</p>		
		
Nomor Agenda Surat : 642 502 844 6		Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-10-28 14:55:41)

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a> , surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a>	
	<hr/>	
Nomor	: B/18361/UN37.1.6/LT/2019	28 Oktober 2019
Hal	: Izin Penelitian	
<p>Yth. Ketua Umum PERKEMI Jawa Tengah          Jalan Taman Sekar Jagat No.24, Tlogosari Kulon, Pedurungan, Semarang</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Dhea Ardyana Susanti	
NIM	: 6211415078	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1	
Semester	: Gasal	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Judul	: Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Kempo Jawa Tengah	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 29 Oktober s.d 30 November 2019.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
		 a.n. Dekan FIK Wakil Dekan Bid. Akademik, Dr. dr. Mahakul Azam, M.Kes. NIP 197511192001121001
<p>Tembusan:          Dekan FIK;          Universitas Negeri Semarang</p>		
		
Nomor Agenda Surat : 836 044 386 3		Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-10-28 14:56:44)

## Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian

 <b>PERKEMI</b>	<b>PERSAUDARAAN SHORINJI KEMPO INDONESIA</b> ( INDONESIA SHORINJI KEMPO FEDERATION ) <b>PENGURUS PROVINSI JAWA TENGAH</b> <small>Alamat Surat : Jl. Taman Sekar Jagad no. 24, Tlogosari Kulon, Pedurungan, Semarang - 50196          Website : <a href="https://www.perkemijateng.or.id">https://www.perkemijateng.or.id</a> Email : <a href="mailto:sekretariat@perkemijateng.or.id">sekretariat@perkemijateng.or.id</a></small>	 <b>PERKEMI</b>
---	--	---

---

Nomor : 01/SU-V/2020 Semarang, 18 Mei 2020  
 Perihal : Surat Keterangan  
 Lampiran : -

**SURAT KETERANGAN**

Bersama dengan surat ini kami selaku Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia (PERKEMI) Pengurus Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa :

Nama	:	Dhea Ardyana Susanti
Nomor Induk Mahasiswa	:	6211415078
Program Studi	:	S1 – Ilmu Keolahragaan
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan


Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Dengan ini telah melaksanakan penelitian pada Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia (PERKEMI) Provinsi Jawa Tengah guna menyelesaikan skripsi dengan judul “ *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah* ” sebagai salah satu syarat dalam menempuh pendidikan sarjana strata 1 (S1) atas dasar surat permohonan izin melakukan penelitian :

Nomor	:	B/18361/UN37.1.6/LT/2019
Tanggal	:	28 Oktober 2019
Perihal	:	Izin Penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami buat, dengan sebenar-benarnya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Persaudaraan Shorinji Kempo Indonesia (PERKEMI)  
 Pengurus Provinsi Jawa Tengah

  
**Ari Yogatama**  
 Sekretaris Umum

## Lampiran 6. Instrumen Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI**  
**SAAT BERTANDING ATLET KEMPO JAWA TENGAH**

Nama (bisa inisial) :  
Asal Dojo :  
Usia :

**PETUNJUK PENGISIAN**

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan pada angket ini dengan seksama, kemudian kerjakanlah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan saudara sekarang.
2. Pilihlah salah satu dari keempat jawaban yang tersedia yaitu:  
SS : Jika pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan anda  
S : Jika pernyataan tersebut **sesuai** dengan anda  
TS : Jika pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan anda  
STS : Jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan anda
3. Jawablah dengan memberi tanda checklist (✓) pada jawaban yang sesuai pada diri anda.
4. Berilah jawaban secara jujur. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan saudara.
5. Kerahasiaan jawaban saudara terjamin.
6. Bila sudah selesai periksa kembali jangan ada pertanyaan yang terlewatkan.

Atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih

**SELAMAT MENGERJAKAN**

### ANGKET KESTABILAN EMOSI

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Meskipun di rumah sedang jengkel, saya rasa saya tidak akan menunjukkan kejengkelan saya dihadapan teman - teman di tempat latihan				
2	Meskipun dalam keadaan terdesak, saya akan tetap berusaha tenang dalam menghadapi lawan saat diarena				
3	Setiap masalah tentu ada cara penyelesaiannya, oleh karena itu saya akan mengatasi dengan sebaik-baiknya				
4	Saya merasa mudah emosi bila ada lawan yang meremehkan saya				
5	Saat bertanding saya cenderung menggunakan strategi yang biasa saya gunakan tanpa melihat situasi lawan				
6	Meski sedang banyak masalah, saya akan tetap berusaha terlihat semangat didepan teman dan pelatih saya				
7	Meskipun lawan merugikan saya, saya tidak akan membalas yang dapat merugikan.				
8	Saya tidak menyesali kekalahan saya, karena saya akan belajar dari kekalahan agar bisa lebih baik				
9	Saya dapat memahami apabila pelatih saya tidak dapat menuruti keinginan saya				
10	Saya akan mematuhi perintah pelatih, selama itu demi kebaikan saya				
11	Meski saya benci pada lawan saya, saya tidak akan melakukan tindakan yang dapat merugikan				
12	Meskipun banyak masalah, saya tidak akan menunjukkannya saat pertandingan				

13	Saya merasa cepat tersinggung jika pendapat saya tidak di terima oleh pelatih				
14	Saya takut membayangkan kekalahan saya meskipun belum bertanding				
15	Saya dapat menghadapi kenyataan bila kekalahan menimpa saya				
16	Saya tidak dapat menahan kemarahan meskipun sedang diarena pertandingan				
17	Jika saya mengalami kegagalan, saya malas untuk memulai lagi				
18	Apabila saya melakukan pelanggaran yang merugikan lawan, saya akan meminta maaf pada				
19	Saya lebih baik mundur dari pertandingan ketika saya tidak yakin mengalahkan lawan saya				

### ANGKET KONTROL DIRI

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saat bertanding saya sering melakukan tindakan tanpa banyak pertimbangan				
2	Apabila saya tertekan, saya akan tetap fokus dengan mengingat hal-hal yang membuat saya tenang				
3	Lawan yang sangat tangguh membuat saya takut untuk menghadapinya				
4	Saya mengambil keputusan dengan cepat tanpa mempedulikan resiko yang harus saya hadapi				
5	Saya mencari teman latihan yang lebih baik untuk persiapan pertandingan				
6	Saat bertanding saya sering melakukan sesuatu yang melanggar peraturan tanpa memikirkan akibatnya				
7	Ketika saya melakukan kesalahan, saya segera memperbaikinya untuk jauh lebih baik				
8	Saya mengambil hikmah dari suatu kegagalan yang pernah saya alami dan berusaha untuk memperbaikinya				
9	Lebih baik saya berlatih untuk pertandingan dari pada menghabiskan waktu bermain dengan teman				
10	Saya memilih tidak datang latihan ketika tidak diberikan izin tidak masuk				
11	Saya membuat target sebelum melakukan sesuatu				
12	Saya dapat menerima kritikan yang disampaikan pelatih, jika itu baik bagi saya				



13	Kegagalan bertanding sebagai pemicu semangat saya untuk jadi lebih baik				
14	Saya membiarkan jadwal latihan saya terbengkalai apabila banyak persoalan, meskipun pertandingan sudah dekat				
15	Ketika lawan saya melakukan pelanggaran yang hampir merugikan saya, saya tidak akan membalasnya				
16	Saya akan membolos latihan, ketika saya sedang lelah karena aktivitas saya				
17	Saya akan bertanding semaksimal mungkin, demi nama baik daerah saya				
18	Walaupun pedas, saya terima dengan baik kritikan dari pelatih untuk saya				
19	Walaupun latihan untuk pertandingan sangat berat, saya tetap bisa menikmatinya				
20	Saya tidak bisa tenang jika banyak masalah yang mengganggu pertandingan saya				
21	Saya akan memikirkan akibat yang saya peroleh ketika saya melanggar peraturan				
22	Saya akan marah ketika supporter lawan menjelek - jelekkan saya saat pertandingan berlangsung				

Lampiran 7. Tabulasi Data Kestabilan Emosi

No	KESTABILAN EMOSI (X)																		Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	
1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	52
2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	61
3	4	4	4	4	1	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	62
4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	3	3	4	59
5	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	50
6	3	4	4	3	2	4	3	4	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	55
7	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	53
8	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	4	3	3	4	4	4	61
9	3	4	4	1	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	55
10	4	4	4	1	3	4	1	4	4	1	4	3	4	4	1	4	4	4	58
11	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	54
12	4	4	4	1	3	4	3	4	4	1	3	3	2	3	2	3	4	3	55
13	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	60
14	3	3	4	2	3	2	4	3	4	1	3	2	2	3	4	4	3	3	53
15	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	60
16	4	4	4	3	2	4	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	4	61
17	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	58
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	56
19	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	55
20	3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	60
21	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	51
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	57
23	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
24	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	57
25	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	61
26	3	3	4	2	2	3	4	4	3	1	3	3	3	3	2	3	4	3	53
27	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	52
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	51
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	52
30	4	3	3	4	2	3	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	57
31	3	3	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	55
32	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	1	3	2	41
33	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	57
34	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4	4	61
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
36	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	58
37	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	67
38	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	56
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	52
40	4	4	4	2	1	4	1	4	3	1	4	3	4	3	2	2	3	4	53
41	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	64
42	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	4	3	4	62
43	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	57
44	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	4	4	3	59
45	4	3	3	3	3	2	2	3	4	1	4	3	4	3	2	3	4	4	55
46	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
47	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
48	4	2	3	2	3	4	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	4	53

49	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	3	2	1	4	49
50	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	59
51	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	61
52	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	55
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	3	4	4	56
54	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	56
55	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	4	4	56
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53
57	3	4	4	1	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	3	4	4	53
58	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	57
59	3	4	3	4	3	3	3	4	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	61
60	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	57
61	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	61
62	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	58
63	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	51
64	4	4	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	62

Lampiran 8. Tabulasi Data Kontrol Diri

No	KONTROL DIRI (Y1)																						Total
	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	65
2	2	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	67
3	1	1	4	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	71
4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	73
5	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	61
6	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	71
7	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	66
8	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	75
9	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	75
10	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	83
11	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	68
12	3	4	1	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	3	3	73
13	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	71
14	2	3	1	3	3	4	4	4	2	1	4	4	3	2	2	2	4	3	4	1	4	3	63
15	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	66
16	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	82
17	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	67
18	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	67
19	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	66
20	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	74
21	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	68
22	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	69
23	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	69
24	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	62
25	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	72
26	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	66
27	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	58
28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	64
29	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	65
30	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	69
31	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	65
32	1	3	1	2	2	3	4	4	2	1	2	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	56
33	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	1	4	3	3	3	2	4	3	66
34	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	2	71
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	65

36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	68
37	1	4	1	3	3	4	4	2	1	4	4	4	3	1	2	1	4	3	4	3	1	3	60
38	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	68
39	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
40	3	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	67
41	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	83
42	2	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	78
43	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	70
44	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	81
45	1	1	3	4	4	4	1	3	3	4	1	4	4	4	1	4	3	2	1	1	4	3	60
46	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	66
47	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	63
48	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	60
49	2	2	1	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	4	1	3	4	4	3	2	3	3	60
50	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	76
51	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	76
52	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	72
53	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	70
54	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	67
55	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	79
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
57	3	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	74
58	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	74
59	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	83
60	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	74
61	2	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	71
62	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	75
63	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	72
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	87

## Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kestabilan Emosi	64	41	67	56.16	4.296
Valid N (listwise)	64				

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	64	56	87	69.56	6.647
Valid N (listwise)	64				

## Lampiran 10. Uji Normalitas Data

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		64
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.36693450
Most Extreme Differences	Absolute	.100
	Positive	.097
	Negative	-.100
Kolmogorov-Smirnov Z		.803
Asymp. Sig. (2-tailed)		.539

a. Test distribution is Normal.

## Lampiran 11. Uji Linieritas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kontrol Diri *	Between	(Combined)	1631.722	16	101.983	4.161	.000
Kestabilan Emosi	Groups	Linearity	969.099	1	969.099	39.537	.000
		Deviation from Linearity	662.623	15	44.175	1.802	.063
	Within Groups		1152.028	47	24.511		
	Total		2783.750	63			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kontrol Diri * Kestabilan Emosi	.590	.348	.766	.586



## Lampiran 12. Uji Hipotesis Variabel Penelitian

Correlations

		Kestabilan Emosi	Kontrol Diri
Kestabilan Emosi	Pearson Correlation	1	.590**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	64	64
Kontrol Diri	Pearson Correlation	.590**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	64	64

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

Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kestabilan Emosi <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kontrol Diri

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.590 <sup>a</sup>	.348	.338	5.410

a. Predictors: (Constant), Kestabilan Emosi

b. Dependent Variable: Kontrol Diri

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	969.099	1	969.099	33.111	.000 <sup>a</sup>
	Residual	1814.651	62	29.269		
	Total	2783.750	63			

a. Predictors: (Constant), Kestabilan Emosi

b. Dependent Variable: Kontrol Diri

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.288	8.936		2.047	.045
	Kestabilan Emosi	.913	.159	.590	5.754	.000

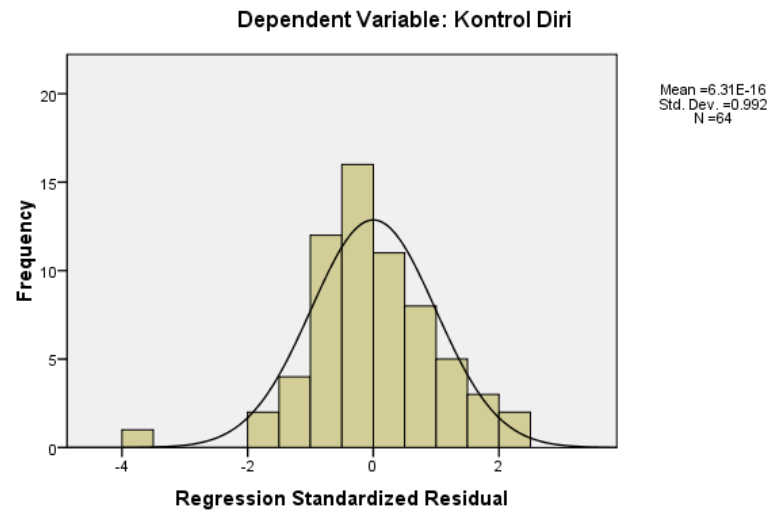
a. Dependent Variable: Kontrol Diri

Residuals Statistics<sup>a</sup>

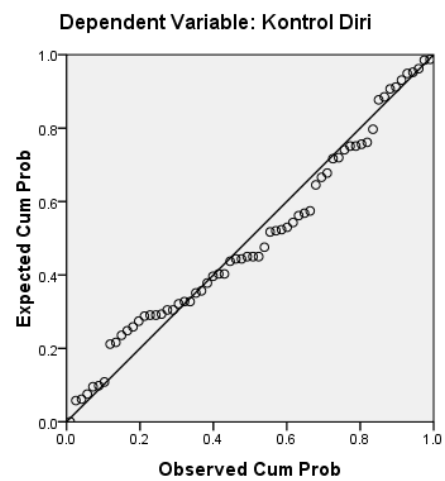
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	55.72	79.46	69.56	3.922	64
Residual	-19.463	12.102	.000	5.367	64
Std. Predicted Value	-3.528	2.524	.000	1.000	64
Std. Residual	-3.598	2.237	.000	.992	64

a. Dependent Variable: Kontrol Diri

Histogram



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



## Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



