

**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI
PADA ATLET BELADIRI KOTA SURAKARTA**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Diajukan oleh :

MUHAMMAD YUDISTIRA ARYA MAULANA

F.100 120 004

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI
PADA ATLET BELADIRI KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat

Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan oleh :

MUHAMMAD YUDISTIRA ARYA MAULANA

F.100 120 004

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

**HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI
PADA ATLET BELADIRI KOTA SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :

MUHAMMAD YUDISTIRA ARYA MAULANA

F.100 120 004

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan dewan penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Achmad Dwityanto S.psi, M.si

Surakarta, 2 November 2016

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI PADA
ATLET BELADIRI KOTA SURAKARTA

Yang diajukan oleh :

MUHAMMAD YUDISTIRA ARYA MAULANA

F.100 120 004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 19 November 2016

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

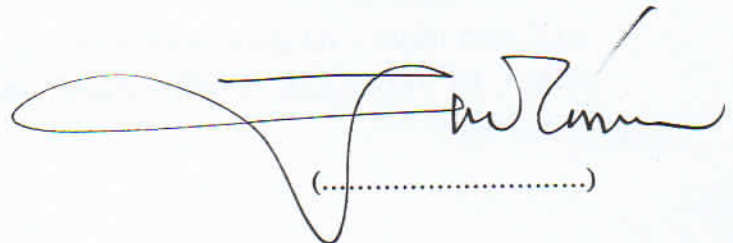
Achmad Dwityanto O., S.psi.,M.si



(.....)

Penguji Pendamping I

Drs. Mohammad Amir, M.Si, Psi



(.....)

Penguji Pendamping II

Aad Satria Permadi.,Spsi.,MA



(.....)

Surakarta, 19 November 2016

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi



Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.

NIK/NIDN. 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Yudistira Arya Maulana

NIM : F100120004

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN
KONTROL DIRI PADA ATLET BELADIRI DI KOTA
SURAKARTA

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuat skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka mencantumkan sumber sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila terbukti melakukan plagiat ataupun membuat skripsi dari jasa pembuat skripsi dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 19 November 2016



(Muhammad Yudistira Arya Maulana)

F100120004

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan-mulah kamu berharap”

(QS.AL INSYIRAH: 6-8)

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan, yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS Ar Ra’d:11)

Musuh terbesar dalam hidupmu adalah dirimu sendiri, kalahkan dan lampauilah dulu dirimu, baru kau bisa kalahkan orang lain.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim

persembahan ini untuk :

1. Kedua Orang tua tercinta Ayah dan Ibu terimakasih telah member kasih sayang dan selalu mendukung serta mendoakan.
2. Adik tersayang, terimakasih atas doa dan dukunganya yang telah diberikan selama ini.
3. Teman-teman seperjuangan penulis yang selalu memberikan motivasi, semangat dan doa dalam hidup penulis.
4. Almamater Fakultas Psikologi

**VISI DAN MISI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

VISI

- ✓ Mejadi pusat pendidikan psikologi yang mengedepankan risalah islam dan budaya indonesia

MISI

- ✓ Mengembangkan pendidikan psikologi di tingkat sarjana dan magister profesi
- ✓ Mengembangkan sumber daya manusia berbasis pengetahuan psikologi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat

TUJUAN

- ✓ Menjadi fakultas psikologi yang terkemuka di Indonesia
- ✓ Meningkatkan peran psikologi dalam upaya membangun kualitas mental masyarakat

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : “Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Pada Atlet Beladiri Di Kota Surakarta”

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Taufik,M.Si, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.si, Psi selaku dosen pembimbing akademik atas bantuan dan bimbinganya selama penulis menjalani studi.
3. Bapak Achmad Dwityanto O, S.psi, M.si selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan petunjuk dan pengarahan dalam menyusun skripsi.

4. Bapak – bapak dan ibu – ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberikan bekal ilmu, serta staf tata usaha yang membantu kelancaran skripsi penulis ini.
5. Bapak dan Ibu, terimakasih atas doa, semangat, motivasi yang tak henti – hentinya diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan.
6. Adik penulis, Andrew dan Nabila yang sudah memberikan doa dan semangat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat – sahabat atlet beladiri Surakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian dalam skripsi ini.
8. Calon istriku Novenna Citrasari yang menemani berjuang dari awal hingga menyelesaikan skripsi ini bersama sama.
9. Sahabat-sahabat Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Cahyo, Habid, Ghamal, Adimas, Lutfi yang selalu mendukung dan menghibur peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, trimakasih atas bantuan dan dukunganya yang sudah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. semoga bantuan yang diberikan menjadi amalan kebaikan menjadi amalan kebaikan di sisi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 19 November 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN VISI, MISI, DAN TUJUAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI	xviii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	16
C. Manfaat penelitian	16
1. Manfaat Teoritis	16
2. Manfaat Praktis	17
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	18
A. Kontrol Diri.....	18
1. Pengertian Kontrol Diri.....	18
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	23
3. Pengembangan Kontrol Diri.....	24
4. Jenis dan aspek Kontrol Diri	27
B. Kestabilan emosi.....	30
1. Pengertian Kestabilan emosi	30
2. Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi.....	34

3. Karakteristik Kestabilan Emosi.....	36
C. Atlet.....	38
D. Beladiri.....	39
E. Atlet Beladiri.....	40
F. Hubungan Kestabilan Emosi dan Kontrol Diri Atlet Bela Diri	40
G. Hipotesis	42
BAB III: METODE PENELITIAN	43
A. Identifikasi Variabel – Variabel Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel – Variabel Penelitian.....	43
1. Kestabilan Emosi.....	43
2. Kontrol Diri	44
C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel	44
1. Populasi	44
2. Sampel.....	45
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	46
D. Metode Pengumpulan Data.....	46
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas.....	50
F. Analisis Data.....	52
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Linieritas	54
3. Uji Korelasi	55
4. Sumbangan Efektif.....	56
5. Kategorisasi.....	57
BAB IV: PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	58
A. Orientasi Kancan.....	58
B. Persiapan Penelitian	59
1. Persiapan penelitian.....	59
2. Penyusunan alat ukur	59
3. Pengajuan Expert Judgement	62

4. Perijinan	62
5. Uji Validitas Alat Ukur	63
C. Pelaksanaan Penelitian.....	66
D. Hasil Penelitian	69
1. Uji asumsi.....	69
2. Sumbangan efektif.....	69
3. Kategorisasi.....	70
E. Pembahasan.....	71
BAB V: PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran-Saran	75
1. Bagi subjek penelitian	75
2. Bagi peneliti lain.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Indikator dan Perilaku Kontrol Diri.....	29
Tabel 2.2 : Indikator Kestabilan Emosi	37
Tabel 2.3 : Table Keterkaitan Variabel.....	40
Tabel 3.1 : Kestabilan Emosi	47
Tabel 3.2 : Kontrol Diri	48
Tabel 3.3 :Reliabilitas Kestabilan Emosi.....	51
Tabel 3.4 : Reliabilitas Kontrol Diri	52
Tabel 3.5 : Normalitas.....	53
Tabel 3.6 : Hasil Uji Linieritas	55
Tabel 3.7 : korelasi Product Moment.....	56
Tabel 3.8 : tabel skala Kestabilan Emosi	57
Tabel 3.9 : tabel skala Kontrol Diri	58
Tabel 4.1 :Rancanga item Kestabilan Emosi	61
Tabel 4.2 :Rancangan Kontrol Diri.....	62
Tabel 4.3 : Rincian Item Kestabilan Emosi Gugur dan Tidak Gugur.....	64
Tabel 4.4 : Rincian Item Kontrol Diri Gugur dan Tidak Gugur	65
Tabel 4.5 :Angket Kestabilan Emosi	67
Tabel 4.6 : Angket Kontrol diri.....	68
Table 4.7 : Kategorisasi, frekuensi, dan prosentase kestabilan emosi	70
Tabel 4.8 : Kategorisasi, frekuensi, dan prosentase Kontrol Diri	71

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	81
Validitas Expert Judgement Kestabilan Emosi.....	82
Validitas Expert Judgement Kontrol Diri	84
Angket.....	86
Analisis Data Kuantitatif.....	91
Surat Pernyataan Sudah Melakukan Penelitian	114
Bukti fisik Olah Data	115
Surat Pernyataan KONI	117

ABSTRAKSI
HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI PADA ATLET
BELADIRI DI KOTA SURAKARTA

Muhammad Yudistira Arya Maulana

yudis_arya@yahoo.co.id

Achmad Dwityanto, S.psi, M.Si

Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta

Pada saat menghadapi lawannya di arena pertandingan, seorang atlet profesional akan berusaha menunjukkan performa terbaiknya, mengerahkan segala kemampuan, dan mengeluarkan teknik-teknik yang telah dipelajarinya selama latihan. Performa atlet tersebut juga akan sangat dipengaruhi oleh kondisi lawan yang dihadapinya, termasuk emosi yang akan muncul selama pertandingan berlangsung. Emosi negatif seperti marah dapat muncul pada seorang atlet ketika lawannya menjadikan wajah atlet tersebut sebagai sasaran dari serangannya. Kecenderungan yang terjadi, seorang atlet akan menjadi lebih sensitif dan mudah terpancing emosinya untuk membalas ketika wajahnya sudah dipukul oleh lawannya. Selain itu dapat muncul apabila seorang atlet sudah tertinggal nilainya sejak awal pertandingan, apalagi jika atlet tersebut merasa bahwa serangan-serangan yang dilakukannya dianggap tidak masuk oleh wasit. Kejadian lain saat pertandingan yaitu pada pertandingan gulat dalam PON XIX Jabar 2016 diwarnai kericuhan, Senin (26/9/2016). Pertandingan di GOR Saperua, Kota Bandung ini, diawali protes oleh pemain gulat Kalimantan Timur, Ardiansyah, yang merasa harus mendapat 2 poin namun hanya diberi 1 poin oleh juri. Merasa protes pemainnya tak dihiraukan, giliran pelatih Kaltim yang protes. Pelatih dari Kaltim masuk, lalu memukul wasit dari Iran karena tidak terima dengan keputusannya yang memenangkan atlet asal Jawa Barat di kelas 65 kilogram (<http://www.arah.com>). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet beladiri kota Surakarta, tingkat kestabilan emosi dan kontrol diri, dan mengetahui sumbangan efektif kestabilan emosi terhadap kontrol diri. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Subjek penelitian ini adalah atlet beladiri dari 6 cabang beladiri (karate, kempo, taekwondo, silat, judo, gulat) yang pernah mengikuti pertandingan tingkat provinsi yang berjumlah 100 orang, dari jumlah populasi 156 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitiannya adalah skala untuk mengetahui kestabilan emosi dan kontrol diri. Adapun metode yang digunakan adalah metode angket dengan menggunakan alat ukur berupa skala kestabilan emosi dan skala kontrol diri. Hasil penelitian dengan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil analisis $r_{xy} = 0,733$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,01$) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri. Artinya, semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi kontrol diri, dan sebaliknya semakin rendah kestabilan emosi maka semakin rendah kontrol diri.

Rerata empirik variabel kestabilan emosi sebesar 60,40 dengan rerata hipotetik 45. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang menggambarkan bahwa pada umumnya atlet beladiri Kota Surakarta mempunyai kestabilan emosi tinggi. Selanjutnya rerata empirik variabel kontrol diri sebesar 72,69 dengan rerata hipotetik sebesar 55. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang berarti pada umumnya atlet beladiri Kota Surakarta mempunyai kontrol diri yang juga tinggi. Peranan kestabilan emosi terhadap kontrol diri sebesar 53,7% yang artinya masih terdapat 46,3% yang mempengaruhi kontrol diri.

Kata kunci : kestabilan emosi, kontrol diri, atlet beladiri, Kota Surakarta

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND SELF-CONTROL ON MARTIAL-ARTS ATHLETES OF SURAKARTA

Muhammad Yudistira Arya Maulana

yudis_arya@yahoo.co.id

Achmad Dwityanto, S.psi, M.Si

Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta

At the time face his opponent in the arena the game, a professional athlete will tries to show her best performance, upon the ability, and bring techniques he had learned for exercise. Performance the athlete will also greatly influenced by the opposed to he faced, including emotion will appear during the match was going. Negative emotions of anger can surface at an athlete as his opponent make the the athlete as target of defence. Tendency which happens is that an athlete will be more sensitive and easily provoked to counter when his face has been punched by the opponent. Besides, it can appear if an athlete has been conceded since the beginning of the match, moreover if that athlete feels that all attacks done by him are not considered not hitting the opponent by referee. The occurrence of another on the is on a wrestling match in a pound xix west java 2016 tinged the unrest, monday (9 / 26 / 2016).The game at gor saparua, bandung city this, started protest by players wrestling east kalimantan, ardiansyah, who feel i must defend two points but are being 1 points by a grand jury.Feel protest players not ignored, turn coach kaltim who protests.The east kalimantan in, and struck the referee from iran because they did not victory decisions who won athletes west java in the class 65 kg (<http://www.arah.com>). This research objective is to determine the relationship between emotional stability and self-control on martial-art athletes of Surakarta, emotional stability degree and self-control, and to find the effective contribution of emotional stability toward self-control. This research is correlational research. This research subjects are martial-art athletes from six self-defense branch (karate, kempo, taekwondo, judo, silat) who have joined provincial-level match of 100 people, taken from 156 people of population by using sampling technique that is *purposive sampling*. Instrument used in this research is the scale to determine emotional stability and self-control. As for the method used is questionnaire by using measuring instrument such as scale of emotional stability and scale of self-control. The result is hypothesis testing by using product moment correlation technique. The analysis resulted in $r_{xy} = 0,733$ with $P = 0,000$ ($P > 0,01$) showing that there is significantly positive correlation between emotional stability and self-control. It means that the higher emotional stability leads to higher self-control. Otherwise, the lower emotional stability, then the lower self-control is.

The empirical mean of emotional stability variable is amount of 60,40 and hypothetic mean is amount of 45. It shows that empirical mean > hypothetic mean that illustrates that *In general an athlete fighter the city of surakarta have high emotional stability*. Further the empirical mean of self-control variables is amount of 72,69 and hypothetic mean is amount of 55. It shows that empirical mean > hypothetic mean that illustrates that *In general an athlete fighter the city of surakarta have high self-control*. The role of the emotional stability toward self-control is amount of 53,7% that means there is still 46,3% that self-control affect.

Keywords: emotional stability, self-control, martial-arts athlet