

**HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL
DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN HARIMAU BAGALUIK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan*



DELA AFRILIA

NIM 22089003 / 2022

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN
KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA
ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN
HARIMAU BAGALUIK

Nama : Dela Afrilia

NIM : 22089003

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dapartemen : Kesehatan dan Rekreasi

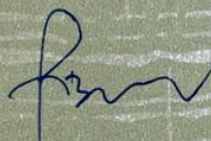
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

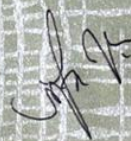
Disetujui Oleh :

Ketua Dapartemen Kesehatan dan rekreasi

Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001



Sonya Nelson, S.Si., M.Pd
NIP. 19860729 202203 2 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

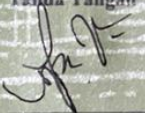
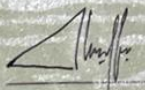
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Ini Didepan Tim
Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN HARIMAU BAGALUIK

Nama : Dela Afrilia
NIM : 22089003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2026

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Sonya Nelson, S.Si., M.Pd.	
Anggota	: Alimuddin, S.Or., M.Or.	
Anggota	: Iit Selviani, S.Ft., M.Fis.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Dela Afrilia NIM 22089003 menyatakan:

1. Skripsi saya dengan judul “ Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Harimau Bagaluik”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji, dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Mei 2026

Yang membuat pernyataan


Dela Afrilia

NIM. 22089003

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ You can if you think you can “

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tua tercinta. Kepada bapak, *first love* dan panutan penulis yang mungkin tampak cuek, namun sebenarnya selalu khawatir setiap kali anak bungsunya melangkah jauh dari rumah. Terima kasih atas setiap tetes keringat, kerja keras, pengorbanan, dukungan, motivasi, dan doa yang selalu diberikan demi masa depan penulis. Terima kasih telah mengajarkan arti menjadi perempuan yang kuat, sabar, mandiri, bertanggung jawab, dan selalu berjuang dalam keadaan apa pun. Walaupun bapak tidak sempat merasakan pendidikan tinggi, beliau mampu mendidik dan memotivasi penulis hingga dapat menyelesaikan studi sampai sarjana.

Kepada mamak, bidadari surga penulis, terima kasih atas kasih sayang tanpa batas, kesabaran, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus. Beliau bukan hanya seorang ibu, tetapi juga sahabat, guru, dan cahaya dalam setiap langkah hidup penulis. Dari beliau penulis belajar arti ketulusan, perjuangan, dan cinta sejati tanpa syarat. Walaupun tidak menempuh pendidikan tinggi, dengan tekad, kerja keras, dan doa yang tiada henti, beliau mampu mengantarkan penulis menjadi seorang sarjana. Tanpa kedua orang tua, penulis bukanlah siapa-siapa.

ABSTRAK

Dela Afrilia, (2026). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Harimau Bagaluik

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kestabilan emosi dalam mendukung kemampuan kontrol diri atlet saat bertanding, khususnya pada cabang olahraga pencak silat yang menuntut keseimbangan antara aspek fisik, teknik, dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Perguruan Harimau Bagaluik berjumlah 22 atlet. Jumlah sampel sebanyak 17 orang yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket yang digunakan untuk mengukur kestabilan emosi dan kontrol diri saat bertanding. Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,634$ dengan nilai signifikansi $p = 0,006 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik. Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang bersifat positif dan berada pada kategori kuat, yang berarti semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi pula kontrol diri saat bertanding. Besarnya kontribusi kestabilan emosi terhadap kontrol diri saat bertanding adalah sebesar **40,2%**, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi memiliki peranan penting dalam meningkatkan kontrol diri atlet pencak silat saat bertanding.

Kata kunci: Kestabilan Emosi, Kontrol Diri, Atlet Pencak Silat

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul: **“HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN HARIMAU BAGALUIK”**.

Proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini :

1. Bapak Dr. Krismadinata, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Donal Syafrianto, SSt.FT., M.Fis selaku pembimbing akademik yang telah membimbing penulis selama perkuliahan.

5. Ibu Sonya Nelson M.Pd selaku pembimbing yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
6. Bapak Alimuddin, S.Or., M.Or. dan Ibu Iit Selviani, S.Ft., M.Fis. selaku tim penguji.
7. Kepada Bapak/Ibu Dosen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas ilmu Keolahragaan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis.
8. Kepada kakang dan mbak tercinta. Untuk Alm. Mulyono, walaupun raga beliau sudah tidak bersama penulis, terima kasih atas pelajaran tentang kesabaran dan perjuangan yang begitu berharga dalam hidup penulis. Kepada Kang Adi, terima kasih telah mengajarkan arti kesabaran dan kerja keras dalam menjalani kehidupan. Kepada Kang Puput, terima kasih atas dukungan, semangat, serta pelajaran tentang arti perjuangan dan kerja keras. Dan untuk Mbak Nana, mbak tercantik penulis, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, dan selalu menjadi tempat penulis berbagi cerita dan keluh kesah.
9. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Ridho Apriliyahman. Mas terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, pemikiran serta materi kepada penulis. Telah menjadi rumah, pendamping segala hal, yang menemani serta mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan. Mendengar keluh kesah dan selalu

memberikan semangat untuk penulis. Telah mengajarkan penulis arti kesabaran, tanggung jawab dan kerja keras tanpa henti. Semoga segala ketulusan dan kebaikan mas kembali pada mas dalam bentuk kebahagiaan yang tak terduga.

10. Kepada sahabat seperjuangan selama masa perkuliahan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, serta canda tawa yang telah menemani perjalanan penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga segala kenangan dan perjuangan yang telah dilalui bersama menjadi cerita indah yang tidak terlupakan.
11. Kepada bapak Rahmad Fauzi dan Kak Dinda yang telah memberikan izin dan bantuannya dalam melakukan penelitian.
12. Kepada atlet Pencak Silat Perguruan Harimau Bagaluik yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
13. Kepada diriku sendiri, Dela Afrilia. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini. Untuk malam-malam penuh tekanan, keraguan dan air mata terimakasih karena tetap memilih melangkah meski jalan tak selalu ramah. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu dimanapun berada. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan tanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Dengan kurang dan lebihmu mari rayakan keberanian itu.

Demikian ucapan terimakasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Kajian Teori	12
1. Pencak Silat	12
2. Hakikat Kestabilan Emosi	27
3. Hakikat Kontrol Diri.....	39
4. Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Kontrol Diri.....	48
B. Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Berpikir	54
D. Hipotesis Penelitian.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	56

A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Defenisi Operasional Variabel	60
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	61
F. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Hasil Penelitian	70
B. Pembahasan	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterangan Populasi dan Sampel.....	59
Tabel 2. Kisi –Kisi Instrumen Penelitian Kestabilan Emosi.....	61
Tabel 3. Kisi_Kisi Instrumen Penelitian Kontrol Diri	62
Tabel 4. Alternatif Jawaban Angket.....	64
Tabel 5. Norma Penilaian.....	65
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kestabilan Emosi (X).....	70
Tabel 7. Norma Penilaian Kestabilan Emosi (X)	71
Tabel 8. Penilaian Faktor Kestabilan Emosi (X).....	71
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kontrol Diri (Y).....	72
Tabel 10. Norma Penilaian Kontrol Diri (y)	72
Tabel 11. Penilaian Faktor Kestabilan Emosi (X).....	73
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....	74
Tabel 14. Hasil Analisis Uji Hipotesis	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perguruan Pencak Silat Harimau Bagaluik	18
Gambar 2.. Kerangka Berfikir.....	55
Gambar 3. Desain Penelitian.....	57
Gambar 4. Rumus Pearson Product Moment.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	90
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 3. Surat Balasan Perguruan Harimau Bagaluik	92
Lampiran Informed Consent	93
Lampiran 4. Kuisioner Penelitian	94
Lampiran 5. Data Penelitian.....	99
Lampiran 6. Menghitung Norma Penilaian (PAN)	103
Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	105
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	107
Lampiran 9. Hasil Uji Linieritas	108
Lampiran 11. Hasil Analisis Uji Hipotesis	109
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam upaya mewujudkan pembangunan sumber daya manusia yang unggul, Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan menggaris bawahi bahwa olahraga merupakan aktivitas komprehensif yang memadukan kekuatan fisik, kecerdasan pikiran, dan ketangguhan jiwa. Definisi ini menegaskan bahwa keberhasilan seorang olahragawan tidak lagi hanya diukur dari ketangkasan ragawi semata, melainkan dari kesatuan potensi jasmani dan rohani yang dibina secara berkesinambungan. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, serta membentuk karakter bangsa yang disiplin dan sportif. Undang-Undang ini menegaskan pentingnya pembinaan dan pengembangan atlet secara sistematis dan komprehensif, yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada aspek psikologis.

Olahraga saat ini tidak lagi dipandang sekadar sebagai aktivitas fisik, tetapi telah menjadi bagian penting dalam pengembangan prestasi dan pembentukan karakter individu. Di Indonesia, berbagai cabang olahraga terus berkembang dan dipertandingkan di berbagai tingkat, baik daerah, nasional, maupun internasional. Salah satu cabang olahraga yang memiliki tempat tersendiri di masyarakat adalah pencak silat. Dalam pencak silat, seorang atlet tidak hanya dituntut memiliki kondisi fisik yang kuat dan teknik yang baik, tetapi juga kemampuan mengelola diri saat berada dalam situasi pertandingan.

Atlet merupakan individu yang memiliki karakteristik dan potensi yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, baik dari segi kemampuan fisik, sikap, maupun kepribadian. Keberadaan atlet tidak hanya ditentukan oleh kebiasaan berolahraga, tetapi juga oleh keterlibatannya dalam kegiatan pertandingan atau kompetisi yang diselenggarakan secara terencana dan berkelanjutan. Oleh karena itu, seorang atlet dituntut untuk menjalani program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, penguasaan teknik, serta kesiapan mental dalam menghadapi situasi pertandingan (Komarudin, 2020).

Salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah kekuatan mental. Pencak Silat adalah jenis olahraga pertahanan diri yang memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter individu, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kepemimpinan, terutama dalam ranah pendidikan dan pengembangan atlet. Ini menekankan bahwa pencak silat berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan aspek psikologis atlet, termasuk dalam memelihara kestabilan emosi dan pengendalian diri saat berkompetisi (Supriyanto et al., 2025). Dalam situasi pertandingan, atlet sangat rentan mengalami tekanan yang dapat memicu munculnya emosi negatif, baik akibat provokasi lawan maupun kondisi pertandingan yang berlangsung ketat. Pada cabang olahraga yang melibatkan kontak fisik, emosi atlet cenderung lebih mudah terpancing oleh serangan atau tindakan lawan. Hal ini juga terjadi pada olahraga pencak silat, yang tidak hanya menuntut penguasaan teknik dan

kondisi fisik yang prima, tetapi juga kemampuan atlet dalam mengendalikan diri sepanjang pertandingan hingga pertandingan berakhir.

Kekuatan mental atlet tersebut tercermin dalam beberapa komponen psikologis, seperti kemampuan mengendalikan emosi, menjaga fokus perhatian, kepercayaan diri, serta kontrol diri dalam bertindak. Aspek mental bertanding berperan penting dalam membantu atlet mengelola tekanan, mengendalikan emosi negatif, dan mempertahankan konsistensi performa selama pertandingan (Komarudin,2020). Kontrol emosi dan fokus merupakan komponen utama keterampilan mental (*mental skills*) yang memengaruhi pengambilan keputusan atlet dalam situasi kompetitif (Weinberg dan Gould, 2019). Dengan demikian, kesiapan mental yang baik menjadi faktor pendukung penting bagi atlet pencak silat dalam menampilkan performa optimal serta bertanding sesuai dengan aturan dan strategi yang telah direncanakan.

Kondisi psikologis atlet, terutama kemampuan mengendalikan emosi dan menjaga fokus, memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan performa saat bertanding (Komarudin,2020). Atlet yang mampu mengontrol emosi dengan baik cenderung lebih tenang dalam mengambil keputusan dan mampu mempertahankan konsistensi teknik meskipun berada di bawah tekanan pertandingan.

Dalam olahraga bela diri, pengendalian emosi dan kontrol diri menjadi aspek psikologis yang sangat menentukan jalannya pertandingan. Atlet tidak hanya dituntut untuk mampu menyerang dan bertahan secara teknis, tetapi juga harus mampu mengelola tekanan emosional yang muncul akibat kontak fisik

langsung dengan lawan. Situasi pertandingan yang intens, keputusan wasit, serta provokasi dari lawan sering kali menjadi pemicu munculnya emosi negatif apabila tidak diantisipasi dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Novelia dan Aulia (2021) menunjukkan bahwa perilaku agresif pada pesilat dapat muncul dalam bentuk tindakan fisik seperti memukul dan menendang, serta agresi verbal berupa hinaan dan cacian. Perilaku agresif tersebut dipicu oleh faktor personal dan situasional, seperti provokasi dan tekanan lingkungan. Oleh karena itu, kemampuan fisik dan teknik yang baik perlu diimbangi dengan kestabilan emosi agar atlet dapat bertanding secara optimal dan sesuai dengan aturan.

Kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan kerugian apabila gerakan-gerakan yang dikeluarkan dapat mencederai diri sendiri maupun lawan. Atlet yang mengalami cedera dan mencederai lawannya dapat dikenakan sanksi yaitu berupa diskualifikasi dan tidak dapat melanjutkan pertandingan, hal tersebut dapat merugikan atlet itu sendiri. Meskipun secara teoritis kestabilan emosi dan kontrol diri sangat krusial bagi seorang atlet, namun kenyataan yang ditemukan peneliti melalui observasi awal di lapangan justru menunjukkan kondisi yang memprihatinkan. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kesenjangan yang besar antara pemahaman teori dengan praktik pengendalian diri atlet di tengah tekanan pertandingan yang sesungguhnya.

Secara filosofis, Pencak Silat merupakan sistem pendidikan komprehensif yang bertujuan menciptakan keseimbangan antara ketangguhan

fisik dan ketenangan jiwa. Khususnya pada Perguruan Harimau Bagaluik, nilai-nilai kearifan lokal Minangkabau yang berlandaskan falsafah *adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah* menuntut setiap pesilat untuk memiliki kemampuan pengendalian diri yang tinggi serta budi pekerti yang luhur. Idealnya, seorang pesilat yang dibekali teknik bela diri mematikan harus memiliki 'rem' internal berupa kontrol diri agar kekuatannya tidak disalahgunakan.

Namun, realitas di arena pertandingan seringkali menunjukkan kondisi yang kontradiktif. Ketidakstabilan emosi yang dipicu oleh provokasi lawan atau tekanan kompetisi kerap kali meruntuhkan pertahanan mental atlet. Fenomena ini terlihat jelas saat atlet justru bertindak impulsif, seperti melakukan serangan ke area terlarang atau mengabaikan strategi pelatih demi meluapkan dendam pribadi. Kesenjangan antara tuntutan nilai etis perguruan dengan perilaku agresif yang muncul di lapangan inilah yang menjadi masalah mendasar, karena ketidakmampuan mengontrol emosi tidak hanya merugikan secara teknis dalam perolehan poin, tetapi juga mencederai citra dan kehormatan filosofis Perguruan Harimau Bagaluik itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan atlet dan pelatih pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik Kabupaten Solok Selatan yang dilakukan pada bulan Oktober 2025, diperoleh beberapa temuan. Pertama, sebagian besar atlet menunjukkan kesulitan dalam menjaga kestabilan emosi ketika berada di arena pertandingan. Tekanan kompetisi, provokasi dari lawan, suara penonton, serta keputusan wasit yang dianggap tidak adil sering memicu

reaksi emosional yang berlebihan dan berdampak negatif terhadap penampilan atlet. Kedua, kondisi tersebut menyebabkan atlet kehilangan fokus, bersikap reaktif, dan lebih mengandalkan emosi dibandingkan penerapan strategi yang telah direncanakan. Ketidakstabilan emosi ini berdampak langsung pada menurunnya kontrol diri atlet, yang terlihat dari perilaku terburu-buru dalam melakukan serangan, mengabaikan arahan pelatih, serta bertindak impulsif tanpa pertimbangan yang matang. Perilaku yang tidak terkontrol tersebut kerap berujung pada pelanggaran yang tidak perlu atau kesalahan fatal yang berkontribusi terhadap kekalahan. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan kedisiplinan mental dalam pertandingan dengan kemampuan atlet Perguruan Harimau Bagaluik dalam mengelola gejala emosi yang muncul selama bertanding.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh fakta bahwa selama ini proses pembinaan di Perguruan Harimau Bagaluik cenderung masih bersifat konvensional, di mana porsi latihan didominasi secara penuh oleh pengasahan komponen fisik dan penguasaan teknik bertanding semata. Padahal, sehebat apa pun kondisi fisik dan ketangkasan teknik yang dimiliki seorang atlet, potensi tersebut tidak akan pernah mencapai titik performa optimal apabila tidak dibarengi dengan kesiapan mental yang tangguh sebagai pengendali utama di arena.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa latihan fisik yang berat memang membentuk raga yang kuat, namun tanpa pelatihan mental yang terstruktur, atlet menjadi rentan terhadap distorsi emosional saat menghadapi

tekanan tinggi di gelanggang. Fokus yang hanya tertuju pada aspek fisik tanpa memedulikan aspek psikologis mengakibatkan atlet memiliki 'mesin' yang hebat tetapi tanpa 'kemudi' yang stabil, sehingga mereka mudah kehilangan kontrol diri, bertindak impulsif, dan terjebak dalam pelanggaran yang merugikan prestasi. Oleh karena itu, peneliti memandang bahwa meneliti hubungan kestabilan emosi dan kontrol diri jauh lebih mendesak dibandingkan hanya mengevaluasi aspek fisik, karena aspek psikologis inilah yang sebenarnya menjadi faktor determinan atau penentu apakah seorang atlet mampu menerapkan strateginya dengan tenang atau justru kalah oleh emosinya sendiri sebelum pertandingan berakhir.

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

Selain itu, hasil wawancara dengan atlet menunjukkan bahwa beberapa atlet mengaku pernah dengan sengaja melakukan pukulan ke wajah atau area

yang dilarang. Tindakan tersebut dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi, terutama akibat rasa dendam dari pengalaman pertandingan sebelumnya yang dianggap dicurangi oleh lawan maupun wasit. Tindakan impulsif tersebut tidak hanya merugikan skor, tetapi merusak citra filosofis Perguruan Harimau Bagaluik yang seharusnya menjunjung tinggi etika. Ini akan memperkuat alasan mengapa penelitian ini penting dilakukan di perguruan tersebut. Sementara itu, hasil wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa ketika sudah berada di lapangan dan berhadapan langsung dengan lawan, atlet cenderung bertindak secara impulsif. Kondisi ini semakin terlihat ketika atlet menghadapi lawan yang bermain curang dan dengan sengaja melakukan pukulan ke wajah atau area vital, sehingga memicu emosi atlet untuk melakukan tindakan serupa yang pada akhirnya tergolong sebagai pelanggaran.

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

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet ketika bertanding seringkali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik dikarenakan adanya pengaruh yang berasal dari lawan bertanding,

supporter, official, bahkan oleh rekan sesama tim.

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

C. Pembatasan Masalah

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

D. Rumusan Masalah

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

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam

penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding.
- c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIK UNP.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai data guna mengetahui hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet untuk lebih memperhatikan kestabilan emosi yang dapat mempengaruhi kontrol diri dalam menghadapi pertandingan.

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik. Kestabilan emosi mampu memberikan kontribusi secara psikologis terhadap kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik sebesar **40,2%**, sedangkan sisanya sebesar **59,8%** dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Kestabilan emosi terbukti memiliki peranan penting dalam membantu atlet mengendalikan perilaku, menjaga fokus, serta mengambil keputusan secara tepat dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Atlet yang memiliki kestabilan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol diri, tidak mudah terpancing emosi, serta mampu bertindak secara rasional sesuai dengan strategi yang telah direncanakan. Sebaliknya, atlet yang memiliki kestabilan emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol diri, sehingga berpotensi melakukan tindakan impulsif yang dapat merugikan diri sendiri.

Dengan demikian, kestabilan emosi dapat dikatakan sebagai salah satu aspek psikologis utama yang perlu diperhatikan dalam pembinaan atlet pencak silat. Pengembangan kestabilan emosi melalui latihan mental dan pengelolaan emosi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri atlet, sehingga

mampu menunjang performa yang optimal serta mengurangi risiko terjadinya perilaku impulsif atau agresif selama pertandingan.

B. Saran

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

1. Kepada Atlet

Disarankan kepada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluik untuk terus meningkatkan dan menjaga kestabilan emosi dalam setiap situasi pertandingan. Atlet yang memiliki kestabilan emosi yang baik akan lebih mampu mengontrol diri, bersikap tenang, serta mengambil keputusan secara tepat. Dengan demikian, atlet dapat menghindari tindakan yang merugikan diri sendiri dan dapat meningkatkan performa saat bertanding.

2. Kepada Pelatih

- a. Pelatih diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek psikologis atlet, khususnya dalam meningkatkan kestabilan emosi dan kontrol diri saat bertanding. Hal ini dapat dilakukan melalui latihan mental yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif.
- b. Pelatih juga disarankan untuk lebih memfokuskan pembinaan pada pengendalian emosi atlet, misalnya melalui simulasi pertandingan, latihan pengendalian diri, serta pemberian motivasi yang tepat agar

atlet mampu menghadapi tekanan pertandingan dengan baik.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan instrumen penelitian, baik pada variabel kestabilan emosi maupun kontrol diri, dengan menambah jumlah item, memperluas aspek pengukuran, serta memperbaiki kualitas bahasa pada angket.
- c. Dalam proses pengumpulan data, peneliti selanjutnya disarankan melakukan pengawasan yang lebih ketat agar data yang diperoleh lebih objektif dan akurat.
- d. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode tambahan seperti wawancara atau observasi (triangulasi) untuk memperoleh data yang lebih mendalam.
- e. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji perbedaan kestabilan emosi dan kontrol diri berdasarkan jenis kelamin (putra dan putri).

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2020). Pengantar metodologi penelitian. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 5(2), 123-135.
- Ahmad, H. (2022). Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2).
- Amjad, & Mega, S. (2018). Teori dan praktek pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 45-58.
- Anwar. (2016). Kajian gerak dan kearifan lokal Minangkabau. *Jurnal Seni dan Olahraga Tradisional*, 3(1), 45–56.
- Arsil. (2020). Metodologi penelitian keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 88-102.
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). Self-control of Student who tend to Academic Procrastination. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Candra, J. (2021). Pencak silat. *Jurnal Olahraga Prestasi*
- Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, kontrol diri dan agresivitas verbal remaja. *Jurnal fenomena*, 27(2), 22-23., 17(1), 10-25.
- Damrah. (2021). Psikologi olahraga: Mental training bagi atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga Terapan*, 4(1), 112-125.
- Dirgantara, R. J. (2020). Pengaruh stabilitas emosi dan motivasi berprestasi terhadap kebanggaan diri atlet muaythai Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 757-766.
- Djaali, H. (2023). Psikologi pendidikan. *Jurnal Psikologi dan Konseling Pendidikan*, 11(2), 201-215.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 2(1).

- Goleman, D. (2017). Emotional intelligence. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(3), 150-165.
- Gross, J. J. (2020). Emotion regulation and emotional stability: Implications for behavior and decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(5), 1023–1038.
- Hurlock, E. B. (2015). Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang hidup. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, 7(2), 142-155.
- Hidayah, R. (2021). Students' self-adjustment, self-control, and morality. *Journal of Social Studies Education Research*, 12(1), 174-193.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). Metodologi penelitian. *Jurnal Metodologi dan Analisis Data*, 10(1), 50-65.
- Indrawati, E., & Rahimi, S. (2019). Fungsi keluarga dan self control terhadap kenakalan remaja. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2), 86-93.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Kemenpora RI.
- Kiram, Y. (2020). Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi dalam Pembinaan Atlet. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(1)
- Komarudin. (2020). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, S. (2018). Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237-258.
- Machali, I. (2021). Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis menulis skripsi, tesis, dan disertasi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 9(1), 75-89.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nawawi, U. (2018). *Identifikasi cedera pada atlet pencak silat dewasa Kabupaten Magelang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Novelia, N., & Aulia, P. (2021). Studi kasus tentang perilaku agresif pada pesilat aliran X. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8720–8727.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Pramesthi, K. G., & Hakim, S. N. (2023). Hubungan kematangan emosi dan kontrol diri dengan agresivitas remaja akhir anggota PSHT. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(2), 210-225.
- Prasetyo, & Hidayat. (2021). Analisis Pengambilan Keputusan dalam Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 60-75.
- Putra, Y. B., & Dewanti, R. (2021). The effect of meditation on improving emotion regulation in Indonesian Pencak Silat Kelatnas Members Perisai Diri, Sidoarjo Junior High School. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 10-21070.
- Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK “X” Gresik. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*., 6(2).
- Sarbudin, S., Faijin, F., Irham, I., Nurhayati, N., & Wahyuni, S. (2022). Implementasi bimbingan klasikal untuk meningkatkan self control pada peserta didik. Guiding World: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 30-36.
- Septyani, S., Fauzi, Z., & Haryadi, R. (2021). Pengembangan media permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 6-14.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Sitanggang, Y. A., Lani, T., & Raziansyah, R. (2023). Hubungan konsep diri dengan kontrol diri dalam tindakan agresivitas di media sosial pada keluarga yang memiliki remaja di Wilayah Astambul. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(2), 195-202.

- Sriyanti, L. (2018). Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural. Mudarrisa: *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1), 67-89.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, S. (2021). Emotional stability and adaptive behavior: An analysis of emotion regulation in challenging situations. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(2), 123–135
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wisma & Ibnu Andli Marta (2024). *Study of emotional intelligence of sports students*. Halaman Olahraga Nusantara, 6(2).
- Zulfatiana, A. (2023). Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Putra Setia. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 8(1), 45–55.