

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

SKRIPSI

Reynaldi Anindya Putra Pratama

17.E1.0122



PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024

HUBUNGAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET KARATE JAWA TENGAH

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagai dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh:

Reynaldi Anindya Putra Pratama
17.E1.0122

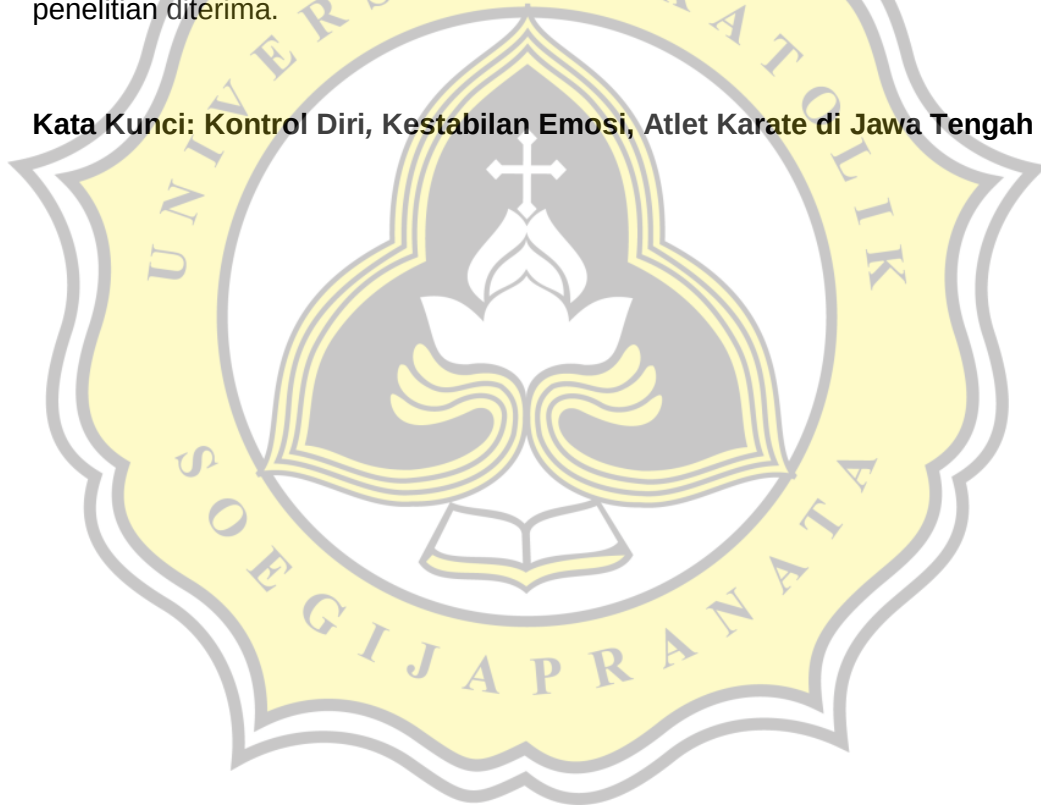


PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet karate di Jawa Tengah. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kestabilan emosi dan kontrol diri saat bertanding pada atlet karate di Jawa Tengah, semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi pula kontrol diri saat bertanding pada atlet karate di Jawa Tengah, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini melibatkan 54 atlet karate di Jawa Tengah. Peneliti menggunakan Skala Kontrol diri yang diadaptasi dalam Bahasa Indonesia dan Skala Kestabilan Emosi yang disusun sendiri oleh peneliti sebagai alat pengukuran. Kedua skala tersebut didistribusikan menggunakan *google form* dengan menggunakan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan $r_{xy}=0,406$ dan $p=0,001$ ($p<0,01$), maka dari itu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet karate di Jawa Tengah, oleh karena itu hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kestabilan Emosi, Atlet Karate di Jawa Tengah



ABSTRACT

The research aims to examine relationship between emotion stability and self-control in competition on Karate Athlete in Central Java. The proposed hypothesis is there is positive relationship between emotion stability and self-control in competition on Karate Athlete in Central Java, the higher emotion stability the higher self-control in competition will be on Karate Athlete in Central Java, vice versa. The researcher used adapted Self-Control Scale and Emotion Stability that was made by researcher as measurement tools. Both of scales were distributed by google form using snowball sampling. The result illustrated $r_{xy}=0,406$ dan $p=0,001$ ($p<0,01$), therefore there is significant positive relationship between emotion stability and self-control in competition on Karate Athlete in Central Java, so the hypothesis was accepted.

Keyword: Self-Control, Emotion Stability, Karate Athlete in Central Java

