

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN KONTROL DIRI SAAT BERTANDING PADA ATLET KARATE LEMKARI SOLOK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat bertanding pada Atlet Karate Lemkari Kota Solok. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet karate di Lemkari Kota Solok. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *sampling purposive* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada skala Kestabilan Emosi bergerak dari 0,318 sampai 0,753. Sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,912. Hasil uji hipotesis menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,775 dengan taraf signifikan $p = 0,000$. Artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kategori sedang yang signifikan dengan arah korelasi positif terhadap kestabilan emosi dengan kontrol diri, berarti dapat disimpulkan bahwa jika kestabilan emosi tinggi maka kontrol diri pada atlet karate yang bertanding tinggi. Sebaliknya jika kestabilan emosi rendah, kontrol diri pada atlet karate yang bertanding akan rendah.

Kata Kunci : Kestabilan Emosi, Kontrol Diri, Atlet, Karate, Korelasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND SELF-CONTROL WHEN COMPETING BY KARATE ATHLETE LEMKARI SOLOK

This research aims to see whether there is a relationship between Emotional Stability and Self-Control when competing among Lemkari Karate Athletes in Solok City. The population in this study were all karate athletes in Lemkari, Solok City. The sampling technique in this study was purposive sampling, namely determining the sample with certain considerations. The test results show that the validity coefficient on the Emotional Stability scale moves from 0.318 to 0.753. while the reliability coefficient is 0.912. The results of the hypothesis test show a correlation coefficient of 0.775 with a significant level of $p= 0.000$. This means that it can be concluded that there is a significant medium category relationship with a positive correlation direction towards emotional stability and self-control, meaning it can be concluded that if emotional stability high means self-control in karate athletes who compete is high. On the other hand, if emotional stability is low, the self-control of karate athletes who compete will be low.

Keywords: Emotional Stability, Self Control, Athelte, Karate, Correlation