

kontrol dirinya. Sebaliknya, semakin rendah kestabilan emosinya maka rendah pula kontrol dirinya.

Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai, penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu mampu mengetahui bahwa kestabilan emosinya memiliki hubungan positif dengan kontrol diri pada atlet karate di Lemkari Kota Solok. Selain itu, penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kestabilan emosinya dengan kontrol diri saat bertanding pada atlet karate di Lemkari Kota Solok.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, Lina. (2019). *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*, Lppm Unhasy Tebuireng, Jombang.
- Aulia, R. (2019). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Dojo Angkasa Lanud Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati*. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Dhika, D. W. (2022). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresi Pemain Game Online Pada Siswa SMP Al-Washilah Panguragan Kabupaten*

- Cirebon Jawa Barat* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin.Zuhri Purwokerto).
- Ghufron, M. dan Risnawita, R.S. (2012), *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- GOSAL, A. (2020). *PENGARUH LATIHAN MEDICINE BALL WALL SLEM PLYOMETRIC TERHADAP DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET KARATE INKANAS RANTING TIBAWA*. *Skripsi*, 1(832416039).
- Ramadhanty, Elmie. E. (2020). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Agresivitas Pada Atlet Sepak Bola Malang*. (Fakultas Psikologi, Universitas Hangtuah Surabaya).
- Susanti, Ardyana. D. (2020). *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah*. (FakultasKeolahragaan, Universitas Negeri Semarang).
- Zulfatiana, Adilla. (2023). *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia*. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta).