



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

Dela Afrilia¹, Sonya Nelson², Alimuddin³, Iit Selviani⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : afriliadela5@gmail.com

Received: artikel dikirim 10 Maret 2026; Revised: artikel revisi 15 April 2026; Accepted: artikel diterima 6 Mei 2025

Dela Afrilia. 2026. *The Relationship Between Emotional Stability and Self-Control During Competition Among Pencak Silat Athletes From Perguruan Harimau Bagaluik*

Abstract: This study is grounded in the significance of emotional stability in supporting athletes' self-regulation during competitions, particularly in pencak silat, which requires a balance of physical, technical, and psychological components. The aim of this research is to examine the relationship between emotional stability and self-control during competitions among Pencak Silat athletes from Perguruan Harimau Bagaluik.

The research employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of all athletes from Perguruan Harimau Bagaluik, while the sample included 17 participants selected through purposive sampling. A questionnaire was used to measure emotional stability and self-control during competitions. Data analysis involved descriptive statistics, normality and linearity tests, and hypothesis testing using the Pearson Product Moment correlation with SPSS software.

The results showed a correlation coefficient of $r = 0.634$ with a significance level of $p = 0.006 < 0.05$, indicating that the hypothesis was accepted. These findings demonstrate a significant relationship between emotional stability and self-control during competitions among pencak silat athletes. The positive correlation is classified as strong, suggesting that athletes with higher emotional stability tend to exhibit greater self-control during matches. Emotional stability accounted for 40.2% of self-control, while the remaining variance was influenced by other factors outside the scope of this study. Therefore, emotional stability can be considered a crucial factor in enhancing athletes' self-control during competitions.

Keywords: Emotional Stability, Self-Control, Pencak Silat Athletes

How to Cite: Dela Afrilia, Sonya Nelson, Alimuddin, Iit Selviani (2026). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Harimau Bagaluik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 128-134. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak: Asal mula penelitian ini berangkat dari pentingnya atlet mampu mengelola perasaannya agar tetap terkendali saat bertanding, khususnya dalam pencak silat yang memadukan kekuatan, teknik, dan kesiapan mental. Fokus penelitian diarahkan pada keterkaitan antara kestabilan emosional dan kontrol diri atlet Perguruan Harimau Bagaluik di lapangan pertandingan.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Seluruh anggota perguruan menjadi populasi, sementara 17 atlet terpilih sebagai sampel melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket yang menilai stabilitas emosi dan kemampuan kontrol diri selama pertandingan. Analisis dilakukan melalui deskriptif, uji normalitas dan linearitas, serta uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan SPSS.

Hasil menunjukkan korelasi $r = 0,634$ dengan nilai signifikansi $p = 0,006 < 0,05$, yang berarti hipotesis terbukti. Ini menandakan kestabilan emosi berhubungan kuat dan positif dengan kontrol diri atlet. Semakin stabil emosinya, semakin terkontrol pula perilakunya saat bertanding. Kestabilan emosi menjelaskan 40,2% dari pengendalian diri, sedangkan sisanya berasal dari faktor lain yang tidak dikaji. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi faktor vital dalam mendukung kontrol diri atlet pencak silat.

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

PENDAHULUAN

Pengembangan SDM unggul terkait erat dengan olahraga, yang membina karakter dan kemampuan pribadi. UU No. 11/2022 menyebut olahraga sebagai aktivitas fisik, mental, dan pikiran. Atlet perlu dibina bukan hanya secara fisik dan teknis, tetapi juga psikologis

Mental tangguh adalah kunci keberhasilan atlet di antara banyak faktor. Seni bela diri pencak silat melatih tubuh dan teknik sekaligus membentuk karakter, seperti kedisiplinan, rasa tanggung jawab, dan jiwa pemimpin. Dengan begitu, pencak silat membantu atlet mengasah kontrol emosional dan kemampuan mengatur diri di arena pertandingan

Seorang atlet dengan mental kuat mampu menaklukkan emosinya, tetap fokus, percaya diri, dan sadar akan tindakannya. Kesiapan mental adalah penentu kemenangan, karena membantu mereka bertahan di tengah tekanan, mengekang emosi negatif, dan mempertahankan performa hingga peluit akhir berbunyi

Di gelanggang bela diri, menang tidak cukup dengan fisik kuat dan teknik tajam; menguasai emosi sendiri adalah kunci. Atlet pencak silat harus tetap tenang menghadapi tekanan pertandingan, benturan, dan godaan lawan. Keputusan wasit yang kontroversial atau sorakan penonton bisa memancing agresi, baik lewat tindakan fisik maupun kata-kata. Sumbernya datang dari dalam diri dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, teknik, fisik, dan emosi harus berjalan beriringan agar performa optimal sesuai aturan. (Novelia, N.; Aulia, 2021)

Hasil percakapan dengan atlet dan pelatih Perguruan Harimau Bagaluik di Solok Selatan menunjukkan banyak atlet kesulitan menahan gejolak emosinya saat bertanding. Tekanan dari pertandingan, gangguan lawan, sorak penonton, dan ketidakpuasan terhadap keputusan wasit menjadi pemicu utama ketidakseimbangan emosi. Akibatnya, konsentrasi melemah, reaksi emosional meningkat, dan strategi yang direncanakan sering diabaikan. Ketika emosi tak terkendali, atlet mudah bertindak gegabah, impulsif, dan mengesampingkan petunjuk pelatih, sehingga kesalahan lebih mungkin terjadi dan berujung pada kekalahan. Fenomena ini menandakan kesiapan mental atlet masih belum sepenuhnya memenuhi tuntutan kompetisi.

Dengan kondisi tersebut, penelitian berjudul “Hubungan Kestabilan Emosi dengan Kontrol Diri saat Bertanding pada Atlet Pencak Silat Perguruan Harimau Bagaluik” diinisiasi. Studi ini diharapkan memberi pemahaman kepada pelatih dan atlet bahwa pengelolaan emosi dan pengendalian diri merupakan fondasi utama untuk performa terbaik di arena pencak silat.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan strategi kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengidentifikasi keterkaitan antarvariabel dalam objek studi, sehingga pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat dipahami secara menyeluruh (Nurdin & Hartati, 2019). Fokus penelitian diarahkan pada interaksi antara stabilitas emosional dan kemampuan pengendalian diri atlet pencak silat di Perguruan Harimau Bagaluik. Seluruh atlet Perguruan Harimau Bagaluik di Kabupaten Solok Selatan,

sebanyak 17 orang, menjadi populasi penelitian. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling, yang mencakup keseluruhan populasi sebagai sampel. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi terkait kestabilan emosi dan kontrol diri. Sebelum analisis, dilakukan uji prasyarat seperti normalitas untuk memastikan distribusi data dan linearitas untuk menilai pola hubungan antarvariabel. Setelah prasyarat dipenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui intensitas hubungan antara kestabilan emosi dan kontrol diri, kemudian uji signifikansi (t-test) diterapkan untuk mengonfirmasi validitas statistik, serta dihitung koefisien determinasi untuk menilai sumbangan kestabilan emosi terhadap kontrol diri atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Analisis Deskriptif

a) Kestabilan Emosi (X)

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kestabilan Emosi(X)

Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	71,24
<i>Median</i>	71,00
<i>Mode</i>	76,00
<i>Std. Deviation</i>	5,574
<i>Minimum</i>	61,00
<i>Maximum</i>	80,00

SPSS mencatat mean 71,24, median 71, deviasi standar 5,574, minimum 61, dan maksimum 80.

Tabel 2. Penilaian Faktor Kestabilan Emosi (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$78 < X$	Sangat Baik	2	11,76%
2	$64 < X \leq 78$	Baik	12	70,59%
3	$50 < X \leq 64$	Cukup	3	17,65%
4	$36 < X \leq 50$	Kurang	0	0,00%
5	$X \leq 36$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			17	100%

Tabel 10 menunjukkan kestabilan emosi atlet Harimau Bagaluk: “cukup” 17,65% (3), “baik” 70,59% (12), “sangat baik” 11,76% (2), dan 0% untuk “kurang” atau “sangat kurang”.

Tabel 3. Penilaian Faktor Kestabilan Emosi (X)

No	Faktor	Mean	Kategori
1	Mampu meluapkan emosi pada tempatnya	3,41	Baik
2	Mampu bersikap realistis	2,24	Cukup
3	Mampu mengambil sikap dan keputusan secara tepat sebelum mengekspresikan emosinya	3,22	Baik

Tabel 11 menandakan emosi atlet Harimau Bagaluk stabil dan keputusan mereka terkontrol, sementara kemampuan realistisnya cukup.

b) Kontrol Diri (Y)

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kontrol Diri (Y)

Statistik	
<i>N</i>	17
<i>Mean</i>	65,00
<i>Median</i>	65,00
<i>Mode</i>	61,00
<i>Std. Deviation</i>	3,873
<i>Minimum</i>	59,00
<i>Maximum</i>	72,00

Hasil pengukuran kontrol diri ketika bertanding memperlihatkan angka rata-rata 65,00, median 65,00, simpangan baku 3,873, nilai minimum 59, dan maksimum 72.

Tabel 5. Norma Penilaian Kontrol Diri (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$78 < X$	Sangat Baik	0	0,00%
2	$64 < X \leq 78$	Baik	10	58,82%
3	$50 < X \leq 64$	Cukup	7	41,18%
4	$36 < X \leq 50$	Kurang	0	0,00%
5	$X \leq 36$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			17	100%

Tabel menunjukkan pengendalian diri atlet Perguruan Harimau Bagaluik saat bertanding: 58,82% baik (10 atlet), 41,18% cukup (7 atlet), tanpa atlet di kategori lainnya..

Tabel 6. Penilaian Faktor Kontrol Diri (Y)

No	Faktor	Mean	Kategori
1	Kontrol Perilaku	1,82	Kurang
2	Kontrol Kognitif	3,29	Baik
3	Kontrol Keputusan	3,41	Baik

Tabel menunjukkan, atlet pencak silat Harimau Bagaluik kurang mengendalikan perilaku, tetapi cerdas dalam berpikir dan membuat keputusan.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kestabilan Emosi (X)	0,962	17	0,666
Kontrol Diri Saat Bertanding (Y)	0,940	17	0,321

Uji Shapiro-Wilk di Tabel 14 menunjukkan $p > 0,05$ untuk kestabilan emosi (X) dan kontrol diri (Y), sehingga data normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

Pengaruh Fungsional	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Kestabilan emosi (X) * Kontrol diri saat bertanding (Y)	3,600	0,114

Menurut Tabel 16, stabilitas emosi (X) dan kontrol diri (Y) menunjukkan signifikansi 0,114 ($>0,05$), menandakan hubungan linear antar keduanya.

3. Uji Hipotesis

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	r hitung	r tabel (df 34)	Sig.
Kestabilan emosi (X) dengan kontrol diri saat bertanding (Y)	0,634	0,402	0,006

Dari pengolahan data, terlihat r hitung sebesar 0,634, melampaui r tabel 0,402. Tingkat signifikansi 0,006 menempatkan hasil ini di bawah ambang 0,006. Dengan kata lain, H_0 ditolak dan H_a sah. Temuan ini menyoroti adanya keterkaitan penting antara stabilitas emosi dan kemampuan mengatur diri bagi atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluk. Hubungan yang bersifat positif mengindikasikan bahwa atlet dengan emosi lebih stabil cenderung menguasai diri lebih baik di arena laga.

Berdasarkan perhitungan $0,634^2 \times 100\%$, kestabilan emosi menyumbang 40,2% terhadap kontrol diri atlet ketika bertanding. Sebagian lain, yaitu 59,8%, berasal dari faktor lain yang tidak dikaji, misalnya kesiapan fisik, teknik yang dikuasai, jam terbang pertandingan, dan unsur pendukung lainnya.

B. Pembahasan

Penelitian ini mengungkap bahwa ketenangan batin berhubungan langsung dengan kemampuan atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluk untuk menguasai diri saat bertanding. Hubungan yang bersifat positif mengisyaratkan bahwa atlet yang emosinya stabil biasanya lebih mampu mempertahankan kontrol dirinya di medan laga. Saat menghadapi tekanan kompetisi, kestabilan emosional menjadi alat penting agar respons diri dapat dikelola dengan baik. Mereka yang tidak mudah terombang-ambing emosi mampu tetap tenang, fokus, dan memilih langkah yang tepat sehingga kontrol diri selama pertandingan optimal.

Dari hasil perhitungan, kestabilan emosi menyumbang 40,2% terhadap perubahan kontrol diri atlet dalam pertandingan. Artinya, faktor emosional memainkan peran penting dalam kemampuan atlet mengendalikan tindakan dan reaksinya. Sisanya, yakni 59,8%, dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, penguasaan teknik, pengalaman bertanding, dan unsur psikologis tambahan.

Hasil ini sejalan dengan studi Adilla (2023) yang menemukan hubungan positif signifikan antara kestabilan emosi dan kontrol diri, dengan koefisien korelasi 0,586 dan signifikansi 0,000. Semakin stabil emosi seseorang, semakin baik pula kemampuannya untuk mengontrol diri, menegaskan pentingnya kestabilan emosional sebagai landasan pengendalian diri atlet.

Kontrol diri tumbuh dari keyakinan bahwa seseorang mampu meraih tujuannya dengan menata emosi dan dorongan batin. Dalam pencak silat, ledakan agresi yang berujung pelanggaran biasanya muncul ketika seseorang tidak bisa menahan gelora emosinya. Marah dan dendam menjadi penyulut perilaku agresif tersebut (Nawawi, 2018).

Kestabilan emosi adalah cerminan kemampuan seseorang untuk memahami, merespons, dan mengendalikan perasaannya ketika dihadapkan pada keputusan penting. Keputusan ini tetap berbasis logika dan kedewasaan emosional, sehingga emosi yang muncul tetap sesuai dengan norma dan dapat diterima baik oleh diri sendiri maupun lingkungan (Pramesthi & Hakim, 2023). Lebih jauh, kestabilan emosi menunjukkan ketenangan dan keseimbangan individu saat menghadapi tekanan, baik yang ringan maupun berat, serta kemampuannya menyalurkan emosi secara tepat. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan spontan dan mengarahkan tindakan agar tidak menjadi perilaku impulsif (Zulfah, 2021). Dalam pencak silat, kontrol diri menjadi landasan agar tindakan atlet tetap selaras dengan tujuan pertandingan. Atlet yang mampu mengontrol diri akan menimbang manfaat, risiko, dan tujuan jangka panjang dibandingkan sekadar menuruti ledakan emosi. Sebagai karakter, kontrol diri menandakan kemampuan menyesuaikan diri dan menguasai kondisi tertentu.

Atlet yang pandai mengelola emosi lebih mahir mengendalikan tindakan dan menentukan keputusan tepat di bawah tekanan kompetisi (Ramadhani et al., 2025). Regulasi emosi berkaitan erat dengan kontrol diri; semakin baik pengelolaan emosi, semakin besar kemampuan atlet untuk tetap stabil saat pertandingan (Assalamy et al., 2023). Dengan demikian, kestabilan emosi dan kontrol diri adalah dua kekuatan psikologis yang saling mendukung dalam meningkatkan prestasi atlet. Atlet pencak silat harus mampu menjaga emosi dan kendali diri agar performa optimal tanpa merugikan diri maupun orang lain. Kontrol diri membantu membaca situasi, mengenali karakter lawan, dan memilih langkah tepat tanpa terbawa emosi sesaat. Kestabilan emosi turut menentukan kualitas penampilan; emosi yang tak terkendali membuat atlet mudah terpancing provokasi fisik maupun mental. Sebaliknya, emosi yang stabil menjaga kejernihan berpikir dan strategi tetap berjalan lancar. Kontrol diri mencerminkan kemampuan menata pikiran dan tindakan melalui pertimbangan matang, semakin tinggi kontrol diri, semakin baik pengaturan sikap dan perilaku.

Dalam dunia olahraga yang sarat persaingan, atlet tak hanya fokus pada kemenangan sendiri, tetapi juga berusaha menahan langkah lawan agar tujuan mereka gagal tercapai. Situasi ini kerap menimbulkan benturan langsung, memicu agresi saat atlet mencoba menggagalkan sasaran lawannya. Agresivitas sendiri merupakan perilaku yang ditujukan untuk menyakiti atau merugikan pihak lain, baik lewat tindakan fisik maupun kata-kata, terutama di bawah tekanan kompetisi. Bentuknya bisa berupa ledakan emosi atau langkah strategis yang sengaja diterapkan dalam pertandingan (Luh et al., 2025). Oleh sebab itu, keterampilan pengelolaan emosi sangat diperlukan agar agresi tetap terkendali, sportif, dan tidak merugikan pihak lain.

Dalam dunia bela diri, termasuk pencak silat, pengendalian diri adalah senjata utama. Atlet yang menguasai dirinya paham bahwa tiap langkah dan keputusan memiliki dampak, sehingga reaksinya selama pertandingan bisa lebih terarah. Kestabilan emosi berperan besar, karena atlet yang tenang biasanya mampu menampilkan performa terbaik. Dengan emosi yang seimbang, perasaan bisa disalurkan dengan tepat, tidak berlebihan, dan tidak mengganggu jalannya pertarungan. Fokus dan energi pun dapat diarahkan sepenuhnya untuk meraih kemenangan.

SIMPULAN

Hasil keseluruhan penelitian, termasuk analisis data statistik, pengujian hipotesis, dan diskusi yang sudah dilakukan, menunjukkan adanya hubungan erat antara kematangan emosi dan kemampuan mengendalikan diri pada atlet pencak silat Perguruan Harimau Bagaluk saat bertanding. Secara psikologis, stabilitas emosi menyumbang 40,2% terhadap kemampuan pengendalian diri atlet selama pertandingan, sementara 59,8% sisanya berasal dari variabel lain di luar penelitian ini.

Kematangan emosi menjadi elemen kunci yang mendukung atlet dalam mengatur sikap, menjaga fokus pikiran, dan membuat keputusan tepat ketika menghadapi tekanan pertandingan. Atlet yang emosinya stabil biasanya mampu mengontrol diri, tidak cepat marah, dan mengeksekusi taktik dengan cermat. Sebaliknya, mereka yang kurang stabil emosinya lebih mudah kehilangan kontrol dan berpotensi melakukan tindakan gegabah yang merugikan performa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, Z. (2023). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Putra Setia. In *Universitas Negeri Yogyakarta* (Vol. 4, Issue 1). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2023). *Analisis Hubungan Emotion Regulation Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat*. 9(4), 2187–2191. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6211>
- Luh, N., Sasmitha, A., Mirawati, K. S., Maulana, A., Kadek, N., & Suryani, A. (2025). *The Impact of Aggression on Athletic Performance : A Systematic Literature Review*. 13(3), 460–466.
- Nawawi, U. (2018). *Identifikasi cedera pada atlet pencak silat dewasa Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Novelia, N.; Aulia, P. (2021). Studi kasus tentang perilaku agresif pada pesilat aliran X. *Jurnal Pendidikan*

- Tambusai*, 5(3), 6813–6820. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2000>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*.
- 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.
- Ramadhani, R. N., Komarudin, K., & Yamin, M. (2025). *Emotional Stability and Self-Control : A Case Study of University Taekwondo Athletes*. 6(1).
- Supriyanto, A., Prasetyo, Y., & Elumalai, G. (2025). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 21(1), 79–86.
- Undang-undang, P. (2022). *dan ikut b*.
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: pengendalian diri. *Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1(1), 28–33.