

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KONTROL DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET TIM BAGO FUTSAL
CLUB (BFC) DI TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ACHMAD PRASETYO

NPM : 19.1.01.09.0084

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi Oleh:

ACHMAD PRASETYO

NPM : 19.1.01.09.0084


Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KONTROL DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET TIM BAGO FUTSAL
CLUB (BFC) DI TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi ProdiPenjaskesrek
FIKS UNPGRI KEDIRI

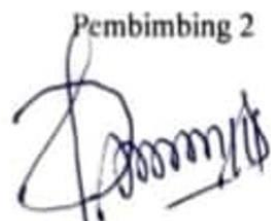
Tanggal : 11 Juli 2024

Pembimbing 1



Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing 2



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi Oleh:

ACHMAD PRASETYO

NPM : 19.1.01.09.084

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KONTROL DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET TIM BAGO FUTSAL
CLUB (BFC) DI TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

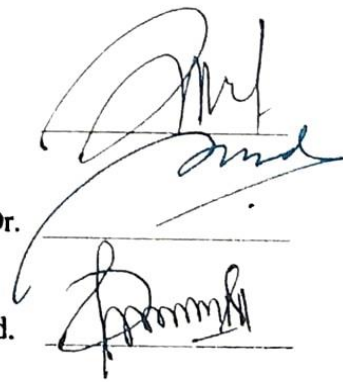
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 11 Juli 2024

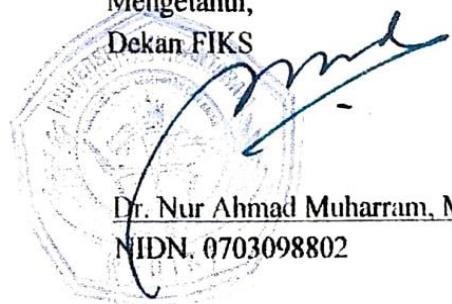
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
3. Penguji II : Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Achmad Prasetyo
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl. Lahir : Tulungagung/ 17 Juli 2000
NPM : 19.1.01.09.0084
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2024

Yang Menyatakan



ACHMAD PRASETYO
NPM. 19.1.01.09.0084

MOTTO DAN PERSEMBEHAN

Motto :

Semua anak pasti memiliki impian yang indah untuk membahagiakan kedua orang tuanya,

Tapi tidak semua anak memiliki jalan yang mudah

&

Hanya orang bodoh yang ingin membahagiakan orang tuanya,

Karena sesungguhnya membahagiakan orang tua itu kewajiban bukan keinginan.

Kupersembahkan karya ini buat:

Keluarga Tercinta

ABSTRAK

Achmad Prasetyo Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Dan Kecemasan Pada Atlet Tim Bago Futsal Club (BFC) Di Tulungagung, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2024

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kontrol Diri, Dan Kecemasan

Futsal adalah salah satu permainan bola besar yang sangat diminati seluruh kalangan masyarakat dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan dan memahami emosi (baik emosi orang lain maupun emosi diri sendiri) dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik mampu mengontrol emosi saat marah, peka terhadap perasaan orang lain dan sebagainya. Kontrol diri adalah suatu kemampuan dan upaya untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan segala bentuk tindakan dalam diri untuk menuju ke tindakan positif. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam, akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respon yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Banyak sekali faktor yang dapat membuat seseorang mengalami rasa kecemasan mulai dari kecemasan yang ditimbulkan dari dalam diri maupun yang ditimbulkan dari luar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Subjek penelitian adalah seluruh atlet tim bago futsal club yang berjumlah 53 atlet. Data dikumpulkan melalui kusioner yang telah disebarakan kepada seluruh atlet. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Nilai mean dari variabel X terdapat 5 indikator yaitu 1. Mengenali emosi sendiri (nilai mean 2,31)(rendah), 2. Mengelola Emosi (nilai mean 2,30)(rendah), 3. Memotivasi diri sendiri (nilai mean 2,32)(rendah), 4. Mengenali emosi orang lain (nilai mean 2,22)(rendah), 5. Membina hubungan (nilai mean 2,56)(tinggi). Sedangkan nilai mean dari variabel Y1 terdapat 2 indikator yaitu 1. Intrinsik (nilai mean 2,84)(tinggi), 2. Ekstrinsik (nilai mean 2,52) dan Y2 terdapat 2 indikator yaitu 1. Intrinsik (nilai mean 2,84)(tinggi), 2. Ekstrinsik (nilai mean 2,52). Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dan kecemasan pada atlet tim Bago Futsal Club (BFC) di Tulungagung dengan nilai korelasi 0.744.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan seminar proposal yang berjudul HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KONTROL DIRI DAN KECEMASAN PADA ATLET TIM BAGO FUTSAL CLUB (BFC) DI TULUNGAGUNG.

Proposal skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan, dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr.Nur Ahmad Muharram, M.Or.selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Kaprodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada mahasiswa Penjaskesrek.
4. Bapak Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or. Selaku dosen pembimbing I yang telah rela meluangkan waktu dan bimbingan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini selesai disusun.
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah rela meluangkan waktu dan bimbingan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini selesai disusun.
6. Para Dosen yang membantu mengarahkan dan member masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga saya, untuk Bapak dan Ibu yang telah membiayai biaya pendidikan saya sampai sekarang ini. Yang berkorban moril dan meteril

serta selalu memberikan dorongan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Zahra, yang telah member bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.
9. Bagoes Oktaf S., yang telah membantu dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
10. Teman-teman seperjuangannya yang selalumenyemangati dan membantudalam penyusunan skripsi ini.
11. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Harapan saya, proposal skripsi ini dapat digunakan sebagai syarat untuk melanjutkan ketahap penulisan skripsi dan bisa lulus tepat waktu.

Saya menyadari bahwa proposal ini masih terdapat banyak kekurangan, karena itu diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan proposal skripsi ini.

Kediri, 11 Juli 2024

ACHMAD PRASETYO
NPM. 19.1.01.09.0084

DAFTAR ISI

HALMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBEHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI.....	8
A. Kecerdasan	8
B. Emosi	10
C. Kecerdasan Emosi.....	10
D. Kontrol Diri	16
E. Kecemasan	22
F. Kajian Penelitian Terdahulu.....	32
G. Kerangka Berfikir	33
H. Hipotesis.....	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Variabel Penelitian.....	35
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	49
BAB IV	53
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan.....	64
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Pedoman Skoring Skala Sikap	42
Tabel 3. 3 Kisi - kisi Instrumen Kecerdasan Emosional.....	43
Tabel 3. 4 Kisi – Kisi Instrumen Kontrol Diri.....	45
Tabel 3. 5 Kisi – Kisi Instrumen Kecemasan	46
Tabel 3. 6 Koefisian Korelasi	51
Tabel 3. 7 Acuan Nilai Mean.....	52
Tabel 4. 1 Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional	54
Tabel 4. 2 Validitas Instrumen Kontrol Diri.....	55
Tabel 4. 3 Validitas Instrumen Kecemasan	55
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen	56
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional	57
Tabel 4. 6 Penilaian Indikator Kecerdasan Emosional	57
Tabel 4. 7 Deskriptif Statistik Kontrol Diri	59
Tabel 4. 8 Penilaian Indikator Kontrol Diri.....	60
Tabel 4. 9 Deskriptif Statistik Kecemasan.....	61
Tabel 4. 10 Penilaian Indikator Kecemasan	61
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas	63
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasional.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Teknik Penelitian	38
Gambar 4. 1 Diagram Batang Kecerdasan Emosional	58
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kontrol Diri	60
Gambar 4. 3 Diagram Batang Kecemasan	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi	76
Lampiran 2 Surat Pengantar Penelitian.....	78
Lampiran 3 Ketersediaan Validator Instrumen Satu	80
Lampiran 4 Validasi Angket Satu	81
Lampiran 5 Keterangan Validator Satu	84
Lampiran 6 Ketersediaan Validator Instrumen Dua	85
Lampiran 7 Validasi Angket Dua.....	86
Lampiran 8 Keterangan Validator Dua	89
Lampiran 9 Instrumen Penelitian	90
Lampiran 10 Data Penelitian	97
Lampiran 11 Uji Validitas	99
Lampiran 12 Uji Reabilitas.....	102
Lampiran 13 Uji Normalitas.....	103
Lampiran 14 Uji Statistik Deskriptif.....	103
Lampiran 15 Uji Homogenitas	104
Lampiran 16 Uji Korelasional	104
Lampiran 17 Sertifikat Bebas Plagiasi.....	105
Lampiran 18 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	106
Lampiran 19 Penyebaran Angket	107
Lampiran 20 Foto Atlet Mengerjakan Angket	108
Lampiran 21 Foto Bersama Atlet BFC	109

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Giriwijoyo (2004), olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selain menyehatkan tubuh, olahraga bisa menjadi sarana kompetensi untuk mencari potensi atau bakat seseorang melalui olahraga. Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2015 tentang pembinaan pengembangan Olah Raga Nasional Bab 1 Pasal 1 ayat 2 dan 3 menyebutkan bahwa pembinaan pengembangan industri olahraga adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kompetensi dan daya saing melalui profesi keolahraagaan serta upaya memperkuat industri olahraga guna mendukung prestasi keolahraagaan. Dukungan Pemerintah dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi diperlukan latihan yang diidentifikasi sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis dan moral. Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh pemerintah salah satunya adalah futsal.

Futsal adalah salah satu permainan bola besar yang sangat diminati seluruh kalangan masyarakat dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita. Di Indonesia, olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik tingkat umum, mahasiswa, pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana et al.,

2020), bahkan olahraga futsal tidak kalah populer dengan olahraga lain seperti sepakbola, voli, basket dan lain lain. Futsal dapat didefinisikan sebagai permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Selain lima pemain utam, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan (John D. Tenang, 2008). Menurut Sahda Halim (2009, hlm. 5) mengatakan bahwa “olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerja sama antar pemain, dan kekompakan tim”.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan dan memahami emosi (baik emosi orang lain maupun emosi diri sendiri) dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik mampu mengontrol emosi saat marah, peka terhadap perasaan orang lain dan sebagainya. Kecerdasan emosional dapat membentuk sikap dan karakter individu yang lebih baik. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki kecerdasan emosional maka dapat mengenali emosi dirinya sendiri, memberi motivasi pada diri sendiri, memiliki empati serta peka terhadap lingkungan sosialnya (Andriani, 2014).

Emosi merupakan akumulasi dari perasaan. Emosi digambarkan seperti setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap luap. Emosi juga dapat didefinisikan ke dalam beberapa bentuk seperti amarah, takut, sedih, cinta, malu, terkejut dan jengkel.

Kecerdasan emosi amatlah penting dimiliki oleh setiap individu. Sejak kecil lingkungan keluarga berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosi seorang individu, utamanya adalah orang tua. Orang tua diharapkan mampu melatih anaknya belajar menerapkan emosi dalam kehidupannya dengan tepat dan diajarkan pula mengendalikan serta pematangan emosi sejak dini agar tidak berakibat fatal nantinya.

Menurut Komarudin (2008:243), kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam, akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respon yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Sangat banyak sekali masalah yang dihadapi seorang atlet apalagi atlet tersebut masih dalam kategori remaja. Masa remaja adalah masa dimana siswa mampu mengeksplorasi segala pengetahuannya dan pengalamannya. Atlet yang mengalami perasaan tidak mampu maka akan menunjukkan sikap yang berbeda dari tingkah laku pada umumnya, banyak sekali faktor yang dapat membuat seseorang mengalami rasa kecemasan mulai dari kecemasan yang ditimbulkan dari dalam diri maupun yang ditimbulkan dari luar. Pentingnya seseorang mengetahui tingkat kecemasannya agar dapat mengurangi kecemasan yang ada dalam diri seseorang.

Atlet futsal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengontrol emosi dan bertanding dengan baik. Didukung oleh penelitian Astarani (2010), apabila individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan menunjukkan etos kerja yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu mengerti cara untuk mengatur dan mengelola emosi dengan baik. Berdasarkan penelitian

tersebut bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan etos kerja. Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan dapat bekerja dengan baik.

Terdapat faktor-faktor yang secara umum memengaruhi emosional seseorang, yaitu sosial, pribadi, dan situasional. Faktor sosial merupakan lingkungan yang membentuknya ikut berpengaruh, sedangkan pribadi adalah dari dalam diri sendiri, yang terakhir situasional yakni kejadian yang terjadi saat pertandingan sedang berlangsung, misalnya disebabkan efek dari kinerja buruk wasit maupun provokasi langsung dari pemain atau supporter lawan. Kontrol diri diperlukan untuk kestabilan emosi sehingga dapat berkonsentrasi dan mengendalikan diri sendiri.

Pada saat penulis mewawancarai pelatih tim Bago Futsal Club yaitu Bagus Atmojo pada tanggal 14 Januari 2024 di Global Futsal Tulungagung, dia mengatakan bahwa di lapangan para atlet ketika bertanding sering kali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang focus dan selalu terbawa emosi. Emosi yang terjadi disini bukanlah berdampak positif bagi atlet maupun tim, melainkan berdampak negatif. Kemudian saat penulis pernah melatih langsung tim tersebut dan terjun ke lapangan, si penulis melihat sendiri terkadang pemain merasa cemas ketika melihat lawan yang lebih diunggulkan atau diatas dari pemain tersebut, belum lagi ejekan atau cemoohan dari supporter lawan sehingga membuat mental dan performa pemain menjadi menurun sebelum melakukan pertandingan. Dan seringkali kurangnya kontrol diri dari pemain

ketika berada dilapangan, contohnya ketika dirinya dilanggar oleh lawan si pemain tersebut akan berusaha untuk membalasnya, disaat posisi skor ketinggalan oleh tim lawan, permainan tim akan jauh lebih buruk dan emosinya juga semakin naik sehingga mengganggu permainan tim maupun individu. Maka dari itu, permasalahan ini dapat menjadikan referensi bagi atlet maupun pelatih untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi para atlet agar nantinya dapat diperbaiki dan dicari pemecahannya.

Memperhatikan hal tersebut, maka diperlukan kecerdasan emosional yang baik bagi pemain untuk dapat melakukan kontrol diri sehingga atlet tidak merasa cemas dan tidak melakukan pelanggaran yang merugikan diri sendiri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dan kecemasan pada atlet tim bago futsal club di Kota Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya tingkat kecerdasan emosional pada atlet futsal
2. Kurangnya kontrol diri pada atlet futsal
3. Sering terjadinya kecemasan pada atlet futsal
4. Kurangnya tingkat kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada atlet futsal
5. Kurangnya tingkat kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet futsal

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah terurai di atas, penelitian ini tidak mencakup permasalahan secara keseluruhan, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya maka masalah penelitian dibatasi pada permasalahan hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri dan kecemasan pada atlet tim bago futsal club di Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri, dan kecemasan pada atlet tim bago futsal club di Tulungagung.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang terurai diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah

1. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional pada atlet
2. Mengetahui tingkat kontrol diri pada atlet
3. Mengetahui tingkat kecemasan pada atlet
4. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada atlet
5. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet

F. Kegunaan Penelitian

1. Segi Teoritis

Adapun manfaat penelitian dari segi teoritis adalah dapat dijadikan sebagai referensi atau sebagai panduan dalam bidang keolahragaan khususnya untuk meningkatkan kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kecemasan pada atlet futsal

2. Segi Praktis

- a. Bagi pelatih, dapat mengetahui seberapa tingkat kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kecemasan para atletnya.
- b. Bagi atlet, hasil ini diharapkan agar dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kecemasan pada atlet itu sendiri.
- c. Bagi pihak tim, hasil ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam usaha meningkatkan kecerdasan emosional, kontrol diri, dan kecemasan pada atletnya didalam lapangan maupun luar lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alyadi, S., & Fadhil, I. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Atlet SMA Plus Banda Aceh Tahun Ajaran 2022/2023. Lentera: *Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial, dan Budaya*, 7(4).
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan tingkat kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) dengan penampilan bermain futsal. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 19(1), 1-7.
- Andiri, L., & Sultoni, K. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa olahraga. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 137-141.
- Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 126-134.
- Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2023). Analisis Hubungan Emotion Regulation Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 2187-2191.
- Cahyani, N. T., & Siswati. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. *Jurnal Empati* , 423-430.
- Educhannel.id. (2022, November 17). *Kontrol Diri*. Retrieved Agustus 1, 2023, from Blog WeBooks LMS Pembelajaran Video: <https://educhannel.id/blog/artikel/kontrol-diri.html>
- Faradiba, A. T., & Royanto, L. R. (2018). Karakter disiplin, penghargaan, dan tanggung jawab dalam kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 93-98.
- Farida, M. C. (2024). Peranan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Pertumbuhan Intelligence Quotient, Emotional Quotient dan Spiritual Quotient Pada Anak Usia Dini. *Mathetes: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 2(1), 87-98.

- Hafifah, W., Hamdanah, H., & Surawan, S. (2023). Dampak Pembinaan Akhlak Terhadap Self Control Remaja. *TA'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 128-139.
- Hafni, N. D., Shofwan, A. M., Laila, K., & Arifin, T. Z. (2023). Pendidikan Karakter Untuk Membangun Anak Didik Yang Memiliki Keseimbangan IQ, EQ, Dan SQ. *Jurnal Bocil* , 17-24.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *Jurnal Moderasi Olahraga* , 18-26.
- Istiqomah, N., & Notobroto, H. B. (2016). Pengaruh pengetahuan, kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 125-134.
- Jakni. (2016). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 94-105.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PEMAIN SEPAKBOLA PUTRA RICE CAKE FC PADA SAAT PERTANDINGAN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(1), 37-44.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi Dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling* , 65-69.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85-91.
- Nugrahani, E. R., Matulessy, A., & Pratitis, N. Kontrol diri dan kecenderungan agresivitas verbal di media sosial pada remaja.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa universitas negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65.

- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119-128.
- Nurlaeliah, R., Prasetyo, T., & Firmansyah, W. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Sekolah Dasar Gugus III Kecamatan Caringin. *Unimma Journal*, 37-54.
- Prastiwa, L. G. G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran kecemasan atlet mahasiswa: studi pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) olah raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50-61.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Rabudin. (2019, April 4). *Pengertian Populasi Dan Sampel Penelitian Menurut Para Ahli*. Retrieved Agustus 5, 2023, from Detik Pendidikan: <https://www.detikpendidikan.id/2019/04/pengertian-populasi-dan-sampel.html?m=1>
- Refnandes, R., Fajria, L., & Nelwati, N. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dan Spiritualitas Dengan Kenakalan Remaja Di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 487-494.
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8-15.
- Rinanda, F. Z., & Haryanta. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Agresivitas Pada Atlet Futsal. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 37-44.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Romlah, S. (2021, September 20). *Pengertian Futsal, Sejarah, Tujuan, Teknik, Dan Aturan Permainannya*. Retrieved Agustus 2, 2023, from DosenPenjas.com: <https://dosenpenjas.com/pengertian-futsal/>
- Rubiyatno, R. (2014). Peranan aktivitas olahraga bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54-64.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3).

- Safitri, D. (2023). Kontrol diri pada siswa SMK Wringinjajar. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 411-423.
- Saputra, R., & Barikah, A. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 60-68.
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 21-30.
- Simanjorang, A. C., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Agresivitas Pada Mahasiswa KBM Futsal Universitas X. *Humanlight Journal Of Psychology* , 15-25.
- Wafiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Lestari, D. W. D. (2022). Literatur Review: Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 169-180.
- Zaenudin, J., & Nugraha, L. (2024). MENINGKATKAN EQ DAN SQ DALAM PENGEMBANGAN KARAKTER SISWA DI SEKOLAH DASAR. BUHUN: *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1).