

**PEGARUH *EMOTIONAL QUOTIENTS* TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TANDING
PENCAK SILAT PAGAR NUSA AL-KAMAL
KUNIR WONODADI BLITAR**

SKRIPSI



Oleh :

Muhammad Hafid Abdilah

17410223

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

PEGARUH *EMOTIONAL QUOTIENTS* TERHADAP KEERCAYAAN DIRI PADA ATLET TANDING PENCAK SILAT PAGAR NUSA AL-KAMAL KUNIR WONODADI BLITAR

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Muhammad Hafid Abdilah
17410223

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

PEGARUH *EMOTIONAL QUOTIENTS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TANDING PENCAK SILAT PAGAR NUSA AL-KAMAL KUNIR WONODADI BLITAR

SKRIPSI

Oleh :

Muhammad Hafid Abdilah

17410223

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Mualifah, M.A.

NIP. 198505142019032008

Mengetahui

~~Sekretaris Program Studi Psikologi (S1)~~
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Yusuf Ratu Agung, M.A.

NIP. 198010202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PEGARUH *EMOTIONAL QUOTIENTS* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET TANDING PENCAK SILAT PAGAR NUSA AL-KAMAL KUNIR WONODADI BLITAR

Telah Diujikan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris Pengji



Dr. Muallifah, M.A.

NIP.198505142019032008

Ketua Penguji



Yusuf Ratu Agung, M. A.

NIP.198010202015031002

Penguji Utama



Drs. Zainul Arifin, M. Ag.

NIP. 19650606199403100

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal,

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidavah, M.Si Psikolog.

NIP.197611282002122001



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Hafid Abdilah

NIM : 17410223

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Pengaruh *Emotional Quotients* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar”** adalah benar-benar hasil penelitian peneliti sendiri dan bukan merupakan hasil penelitian dari Orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini Peneliti buat dengan sebenar-benar nya dan apabila pernyataan ini tidak benar Peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang,

Muhammad Hafid Abdilah

NIM. 17410223

MOTTO

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“Tidak ada tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim”

(QS Al-Anbiya’ 87)”

PERSEMBAHAN

Penelitian ini peneliti persembahkan untuk :

1. Kedua Orang tua dan keluarga seluruh keluarga Peneliti Bapak Samsudin, Alm. Ibu Umi kusnah yang belum lama ini mendahului kami. serta saudara-saudara saya Mbak Izza Nihayatun Nissa dan Mbak lailatul Abidah yang selalu memberikan support berupa suasana rumah yang nyaman, kelekatan keluarga yang baik, memberikan rasa tenang. Terima kasih kembali pada bapak dan Alm. ibu saya yang selalu support saya tentang apapun yang saya pilih dan saya ambil untuk saya jalani, terima kasih atas do'a yang selalu mengalir untuk semua anak-anak mu dan maaf belum bisa jadi anak yang membanggakan untuk bapak dan ibu.
2. Keluarga yang selalu mensupport dan menemani di setiap roses Dyah Ayu Rahani, Paman saya Man Hamzah, Mas Nanang Eko Wahyudi, Bulek saya Maratus Sholikhah dan Susmiati Terima kasih banyak untuk segalanya.
3. Seluruh keluarga Besar Pondok Pesanren Terpadu Al-Kamal.
4. Teman-teman diangkatan Peneliti serta Adik-adik tingkat Peneliti di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Teman-teman, Pelatih dan Alumni UKM Pagar Nusa UIN Malang.
6. Teman-teman, Pelatih, Alumni serta anggota Pencak silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan ke hadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Penelitian ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi – tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mualifah, M.A. dan Ermita Zakiyah M.Th.I. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, nasihat, motivasi dan berbagi pengalaman yang berharga kepada peneliti.
4. Segenap Sivitas Akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh Dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Pimpinan Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar Dr. KH. Asmawi Mahfudz M. Ag. Semoga salalu dalam keberkahan dan kebaikan.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril ataupun materiil.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, untuk itu peneliti

sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhirnya, dengan kerendahan hati peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi yang membaca.

Malang, 16 Juli 2024
Peneliti

Muhammad Hafid Abdilah
NIM. 17410223

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	II
SURAT PERNYATAAN.....	VI
MOTTO	VII
PERSEMBAHAN	VIII
KATA PENGANTAR	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
ABSTRAK	XV
ABSTRACT	XVI
إعداد الملخصات.....	XVII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian.....	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis	15
BAB II KAJIAN TEORI.....	17
A. Kepercayaan Diri.....	17
1. Definisi Kepercayaan Diri.....	17
2. Aspek- Aspek Kepercayaan Diri.....	19
3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri	21
B. Kecerdasan Emosional	23
1. Definisi Kecerdasan Emosional	23
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	26
3. Faktor Kecerdasan Emosional.....	29
C. Menurut pandangan islam	30
1. Sample Teks Variabel Kepercayaan Diri.....	30
2. Sample Teks Islam Emotional Quotients	34
D. Pengaruh antara Kepercayaan Diri Terhadap Emotional Quotients ..	38
E. Hipotesis Penelitian.....	46
F. Kerangka Berfikir.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Rancangan Penelitian	47
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	48
1. Variabel Independen (X).....	48
2. Variabel Dependen (Y)	48
C. Definisi Operasional.....	49
1. Emotional Quotients	49

2.	Kepercayaan Diri	49
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	50
1.	Populasi.....	50
2.	Sampel.....	50
3.	Teknik Sampling	51
E.	Metode Pengumpulan Data	51
F.	Kredibilitas Alat Ukur.....	56
1.	Validitas	56
2.	Reabilitas.....	57
G.	Metode Analisis Data	58
1.	Uji Normalitas	58
2.	Uji Linearitas.....	58
3.	Uji Regresi Linier Sederhana	59
BAB IV PEMBAHASAN.....		60
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	60
1.	Sejarah Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar	60
2.	Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar.....	61
B.	Pelaksanaan Penelitian	62
1.	Waktu Tempat dan Subjek.....	62
2.	Jumlah Subjek Penelitian	62
C.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	63
D.	Hambatan dan Penelitian.....	64
E.	Hasil Penelitian	64
1.	Uji Validitas dan Reabilitas item	64
2.	Uji Asumsi Klasik	68
3.	Hasil analisis Deskriptif	69
4.	Uji Hipotesis	72
F.	Pembahasan	74
BAB V PENUTUP.....		78
A.	Kesimpulan.....	78
B.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN.....		86
Petunjuk pengisian angket :		92
Identitas Diri.....		93

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Makna ayat	31
Tabel 2. 2 Komponen teks islam kepercayaan diri	32
Tabel 2. 3 Mekan hadis Hadis Riwayat Abu Hurairah nomer 6114	34
Tabel 2. 4 Makna komponen teks islam kecerdasan emosi	36
Tabel 3. 1 Skor Item Favo & Unfavo.....	53
Tabel 3. 2 Blue Print Kepercayaan Diri	54
Tabel 3. 3 Blue Print Emotional Quotients	55
Tabel 4. 1 Hasil Uji Item Valid dan Gugur Kepercayaan Diri.....	65
Tabel 4. 2 Hasil Uji Valid dan Gugur Item Emotional Quotients.....	66
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reabilitas Kepercayaan Diri.....	67
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reabilitas Emotional Quotients	67
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas Variabel X dan Y	69
Tabel 4. 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	69
Tabel 4. 7 Hasil Uji Kategorisasi Emotional Quotients.....	70
Tabel 4. 8 Histogram Emotional Quotients	71
Tabel 4. 9 Hasil Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri.....	71
Tabel 4. 10 Histogram Kepercayaan diri	72
Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	73
Tabel 4. 12 Hasil Uji F.....	73
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisiensi Determinan	74
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar pola teks islam Kpercayaan diri	32
Gambar 2. 2 Mind Mapping Teks Islam Kepercayaan Diri.....	33
Gambar 2. 3 Pola teks islam <i>emotional quotients</i>	35
Gambar 2. 4 Mind mapping teks islam tentang kecerdasan emosional	37
Gambar 2. 5 Kerangka Berfikir.....	46

ABSTRAK

Abdilah Muhammad Hafid (2024). Pengaruh *Emotional Quotients* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir wonodadi Blitar. *skripsi*, jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Pembimbing: Mulaifah M.A

kata kunci: *kepercayaan diri, emotional quotients*

Kepercayaan diri merupakan suatu yang dimiliki setiap orang, Kepercayaan diri yang tinggi diharapkan dimiliki oleh setiap Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar. yang mana berguna untuk menghadapi kondisi di Lapangan Pertandingan. Salah satu faktor yang berperan dalam Kepercayaan diri adalah Emotiona Quotients.

Berdasarkan Urain permasalahan diatas, Maka Tujuan dari Penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Tingkat Kepercayaan Diri Pada Atlit Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal, Mengetahui Tigkat Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotients*) Pada Atlet Tanding Pencak Silat agar Nusa Al-Kamal, dan Mengetahui Pengaruh *Emotional Quotients* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi, Blitar.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif, serta menggunakan Tehnik Uji yang digunakan yaitu Uji Regresi Linier Sederhana, Uji R Jumlah Responden pada Peneitian ini adalah 134 Responden Terdiri dari 41 Orang Atlet tanding Wanita dan 93 Orang Atlet Tanding Laki-laki, Tehnik Pengambilan sampel Menggunakan *Cluster Random Sampling*. Dengan menggunakan *sekala Linkert*.

Hasil penelitian ini menyatatakan bahwasanya tingkat Kepercayaan diri sebanyak 99,3% dengan jumlah 133 Atlet dalam golongan sedang, Sedangkan *Emotional Quotients* yang tergolong Tinggi sebanyak 53,7% dengan jumlah 72 Atlet. Terdapat hasil Uji Regresi Linier Sederhana dengan nilai Korelasi atau Hubungan R senilai 0,403 dan Koefisinsi Determinasi (R Square) 0,162 yang Menjeaskan bahwasanya Hepotesis (H1) diterima dengan Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh Sebesar 16,2% antara Variabel *Emotional Quotients* terhadap Variebel Kepercayaan diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal. Sehingga Hipotesis (H0) tidak terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi dan kepercayaan diri di tolak.

ABSTRACT

Abdilah Muhammad Hafid (2024). The Influence of Emotional Quotients on Self-Confidence in Pencak Silat Competitor Athletes Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar. thesis, majoring in Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang
Supervisor: Mualifah M.A

Keywords: *self-confidence, emotional Quotients*

Self-confidence is something that everyone possesses, and high self-confidence is expected to be present in every Pencak Silat athlete of Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar, as it is essential for facing competition conditions in the arena. One of the factors influencing self-confidence is Emotional Quotients (EQ).

Based on the aforementioned issues, the purpose of this research is to determine the level of self-confidence among Pencak Silat athletes at Pagar Nusa Al-Kamal, assess the level of Emotional Quotients in these athletes, and analyze the influence of Emotional Quotients on self-confidence in Pencak Silat athletes at Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar.

This research uses a quantitative approach, with the technique employed being Simple Linear Regression Test and R-Test. The number of respondents in this study is 134, consisting of 41 female and 93 male athletes. The sampling technique used is Cluster Random Sampling with a Likert scale.

The results of this study indicate that 99.3% of the athletes, or 133 athletes, fall into the moderate category for self-confidence. Meanwhile, 53.7% of the athletes, or 72 athletes, have a high level of Emotional Quotients. The Simple Linear Regression Test results show a correlation (R) value of 0.403 and a coefficient of determination (R Square) of 0.162, indicating that Emotional Quotients have an influence of 16.2% on the self-confidence variable among Pencak Silat athletes at Pagar Nusa Al-Kamal.

إعداد الملخصات

تأثير معدلات الذكاء العاطفي على ثقة الذات لدى الرياضيين في فنون (٢٠٢٤) عبد الله محمد حافظ رسالة جامعية، قسم "بينشاك سيلات باغار نوسا آل كمال كونيير وونودادي بليتار" الدفاع عن النفس علم النفس، كلية العلوم النفسية، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج

ملايفة، ماجستير الفنون: المشرف

ثقة الذات، معدلات الذكاء العاطفي: الكلمات الرئيسية

الثقة بالنفس هي شيء يمتلكه كل شخص، ومن المتوقع أن يتمتع كل رياضي في رياضة فنون القتال "بنشاك سيلات" في "باغار نوسا" بأكملها، كونيير، وونودادي، بليتار بثقة نفسية عالية، لأنها ضرورية لمواجهة ظروف المنافسة في الساحة. ومن بين العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس هي الذكاء العاطفي

استنادًا إلى القضايا المذكورة أعلاه، فإن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة مستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين في رياضة "بنشاك سيلات" في "باغار نوسا" بأكملها، وتقييم مستوى الذكاء العاطفي لدى هؤلاء الرياضيين، وتحليل تأثير الذكاء العاطفي على الثقة بالنفس لدى الرياضيين في رياضة "بنشاك سيلات" في "باغار نوسا" بأكملها، كونيير، وونودادي، بليتار

بلغ عدد R. تستخدم هذه الدراسة منهجية كمية، مع استخدام تقنية اختبار الانحدار الخطي البسيط واختبار المستجيبين في هذه الدراسة ١٣٤ مستجيبًا، يتألفون من ٤١ رياضية و٩٣ رياضيًا. وتم استخدام تقنية أخذ العينات العشوائية الطبقيّة باستخدام مقياس "ليكرت

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن ٩٩,٣٪ من الرياضيين، أي ١٣٣ رياضيًا، يصنفون في الفئة المتوسطة من حيث الثقة بالنفس. بينما ٥٣,٧٪ من الرياضيين، أي ٧٢ رياضيًا، لديهم مستوى عالٍ من الذكاء العاطفي. بلغت R) ٠,٤٠٣ ومعامل التحديد (R) كما أظهرت نتائج اختبار الانحدار الخطي البسيط أن قيمة الارتباط بلغ ٠,١٦٢، مما يشير إلى أن الذكاء العاطفي له تأثير بنسبة ١٦,٢٪ على متغير الثقة بالنفس (Square) لدى الرياضيين في رياضة "بنشاك سيلات" في "باغار نوسا" بأكملها

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan belajar setiap siswa dapat diketahui dari keterampilan dan nilai yang didapatkan oleh peserta didik, jika pada saat kegiatan belajar mengajar di sekolah, bisa dilihat dari hasil ulangan harian (UH), hasil ulangan tengah semester (UTS), serta hasil ulangan akhir semester (UAS). Nilai yang diperoleh siswa mencerminkan sejauh mana siswa tersebut berhasil memahami, menguasai, dan menerapkan materi pembelajaran dalam ujian yang diberikan oleh guru. Hasil ini menunjukkan tingkat pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengaplikasikan pengetahuan yang telah dipelajari selama proses belajar mengajar. Pemahaman yang mendalam dan penguasaan materi yang baik akan sangat membantu siswa dalam menghadapi berbagai macam soal ujian yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Keberhasilan aktivitas belajar ini pula tidak jauh berbeda dengan penilaiannya dengan para atlet pelajar, keberhasilan ini dapat dinilai dari kemampuan menghafal gerakan, melatih gerakan yang dipelajari, dan menggunakan gerakan yang dipelajari untuk mempertahankan diri dari lawan.

Menurut Rosalina dan Nugroho (2020), kompetisi berfungsi sebagai indikator utama untuk mengukur prestasi para atlet bela diri yang berlaga di tingkat daerah dan nasional. Mereka menjelaskan bahwa melalui kompetisi, kemampuan dan keterampilan para atlet dapat dievaluasi secara objektif, sehingga memberikan gambaran yang jelas mengenai kualitas dan pencapaian mereka dalam bidang olahraga tersebut. Perlombaan sebaiknya diadakan untuk awalan dan pendidikan guna meningkatkan keterampilan para pemainnya. Pelajar-atlet diharapkan sukses baik secara atletik maupun akademis. Mengingat tuntutan ini, pelajar-atlet harus terlibat dalam persiapan dan pelatihan yang menyeluruh.

Seorang atlet selalu berupaya untuk mencapai prestasi tertinggi. Selain itu, atlet pelajar memiliki tanggung jawab penting tidak hanya dalam kompetisi olahraga, tetapi juga dalam bidang akademik. Tuntutan-tuntutan itulah yang terkadang membebani seorang atlet pelajar. Tetapi jika ditelaah sisi positifnya, maka dari adanya tuntutan-tuntutan tersebut membuat atlet pelajar menjadi terarah dan terpacu untuk memperbaiki diri dan berlatih dengan sungguh-sungguh guna memaksimalkan potensi yang dimiliki. Sedangkan berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti sebelum penelitian berlangsung, peneliti berinisiatif untuk melakukan wawancara dengan pelatih dan beberapa atlet siswa pencak silat di Ponpes Terpadu Al-kamal Blitar yang mengatakan bahwa ternyata;

Menurut (Agus & Fahrizi, 2020) dalam penelitiannya yang berjudul Analisis Tingkat Kepercayaan diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati menunjukkan bahwasanya Tingkat Kepercayaan diri yang tinggi dari suatu atlet akan meningkatkan performa atlet secara optimal dalam bertanding dan mengapai prestasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (wijaya, 2018) menemukan bahwasanya atlet dengan rasa percaya diri yang tinggi berpeluang untuk berprestasi. Begitu juga menurut Mysidayu (Khoirunnisa & Amaliyah, 2018) seorang atlet yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu mengontrol diri dengan baik, begitu juga sebaliknya.

“di lapangan banyak atlet yang berani ikut turnamen tanding, jadi pas waktunya tanding banyak atlet yang nggak berani ikut serta di perlombaan padahal waktu dilatihin semangat semua, sama banyak juga atlet yang jadi kurang fokus yaa kayak grusa-grusu (tidak sabaran) gitu. kalo udah kena serangan dari lawan di lapangan”. (MTF, 12/05/2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada Minggu, 12 Mei 2024, seorang atlet yang berinisial LAB mengungkapkan bahwa:

“aku ngerasa pas latihan itu kurang efektif mas, karena kan waktu nya samaan sama waktu sambang (waktu berkunjung orang tua), jadi terkadang yaa pas hari minggu itu aku lebih milih absen latihan”.

Lalu pada siswa dengan inisial (FJR, 12/05/2024) :

“sebenarnya aku tu udah latihan mas, cuma nggak tau kenapa pas tanding satu-satu gitu aku kadang suka nggak kuat mas, kurang fokus mungkin sama niku mas (itu mas) kadang badan lawan kan lebih besar yaa terus aku kalah ditenga juga”.

Kemudian pada atlet siswa berinisial (FKR , 12/05/2024) ;

“lohh aku kecil-kecil gini udah keren mas (sudah pandai dalam materi dan jurus silat), jadi ya latihanya nggak terlalu berat-berat banget paling maksimalin di hapalan jurus ajah. kalau di lari sprin atau push up gitu-gitu aku nggak gitu terlalu keras banget si mas (latihan nya)”.

Lalu pada atlet yang berinisial (BTG, 12/05/2024) yang mengatakan:

“sakjane (sebenarnya) aku kurang PD (Pecaya Diri) mas, kadang aku udah ngapalin jurus cuma nggak tau kenapa pas tanding kok kayak gitu terus (nggak maksimal), sama yaa kadang malu juga si mass karna sering kalah juga, saya juga nggak tau, cuma rasanya kaya susah aja buat ngelawan musuh”

Dari hasil wawancara inilah peneliti menemukan bahwa ada masalah pada regulasi emosi pada atlet pelajar di Ponpes Terpadu Al-kamal Blitar ketika mengikuti suatu kompetisi / Pertandingan / Sabung. Yakni dengan ditemukan bahwa ada atlet yang merasa bahwa dirinya sudah hebat sehingga latihanya tidak dilakukan secara maksimal, lalu ada juga atlet yang merasa kurang percayadiri atau malu karna sering kaalah saat pertandingan dan pelatih pun menuturkan bahwa banyak atlet yang kurang fokus kurang percaya diri dan kurang sabaran (grusah-grusuh) karna terbawa suasana dalam ujian kompetisi/ pertandingan. Dari situlah timbul beberapa masalah yang berkaitan dengan ketidak matangan mental dan ketidakpercayaan diri.

Greenberg dan Stone menyatakan bahwa pengaturan emosi adalah aspek psikologis penting yang harus dimiliki oleh atlet, terutama atlet pencak silat, agar dapat meraih kesuksesan dalam karir mereka. Kemampuan mengatur

emosi ini penting agar atlet dapat tetap fokus, tenang, dan termotivasi, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan dan tantangan (Octavianingrum, 2022). Menurut Setiadarma (Octavianingrum, 2022), kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi dalam pencapaian prestasi yang optimal. Bagi sebagian pelaku olahraga pelajar yang tidak bisa meregulasi emosi dengan baik maka akan timbul perasaan cepat puas itu tadi, lalu tidak sabaran dalam berindak, bisa menyebabkan hilang konsentrasi dan bisa kehilangan motivasi untuk berlatih dengan giat dan serius. Serta bagi atlet pelajar yang tidak bisa berlatih dengan maksimal maka cenderung akan mengalami ketidakpercayaan diri atas kemampuan yang dimilikinya, karna ia mengalami kesalahan pada konsep pemikiran yang hanya berfokus pada fisik lawan serta mengatakan bahwa saya jauh lebih rendah (fisik dan kemampuannya) dari pada lawan, sedangkan pada kenyataannya semua itu bisa dilatih baik dari fisiknya maupun mentalnya.

Dari sejumlah penelitian yang ada, penelitian yang mencakup kecerdasan emosional dengan kepercayaan diri pada bidang pencak silat ini belum diangkat kedalam penelitian skripsi. Pencak silat menurut Suwaryo (Kasyfillah & Lufiana, 2023) merupakan salah satu bentuk budaya dan tradisi pencak silat dengan ciri khas tertentu. Perlombaan pencak silat mempunyai beberapa kategori penilaian ada yang memang untuk tandaing (*sparring*) dan ada juga yang untuk seni (*art*). Pada kategori *sparring*, itu digambarkan seperti ada dua orang dari faksi berbeda saling bertarung dan saling berusaha untuk mengalahkan lawannya yang bisa dilakukan dengan teknik pukulan, tendangan, tangkisan, dan serangan untuk mendapatkan poin (Kasyfillah & Lufiana, 2023).

Pencak Silat sendiri merupakan suatu ilmu bela diri yang resmi berdiri di Indonesia pada tanggal 18 Mei 1948 dengan nama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang didirikan di kota Surakarta oleh Bapak Wongsonegoro yang pada saat itu telah menjadi ketua dari pusat kebudayaan (Chandra, 2021). Makna filosofis dari pencak silat dapat dipahami melalui dua elemen kunci

yang membedakannya. Pencak, sebagai metode latihan bela diri, melibatkan beragam gerakan tubuh yang terkoordinasi dan diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Di sisi lain, Silat mewakili penerapan praktis dari latihan ini, di mana teknik-teknik bela diri digunakan dalam situasi pertarungan sesungguhnya. Oleh karena itu, hubungan simbiosis antara Pencak dan Silat tidak dapat dipisahkan; keduanya saling mendukung satu sama lain. Tanpa Pencak, konsep Silat tidak akan terwujud, dan tanpa pemahaman akan Silat, keahlian dalam Pencak tidak akan mencapai tingkat keunggulan yang diinginkan (Candra, 2021).

Lalu bertepatan pada 3 Januari 1986 Nahdlatul Ulama (NU) resmi mengesahkan pendirian dan kepengurusan terkait dengan pagar nusa, yang mana pagar nusa sendiri ialah salah satu aliran pencak silat yang khusus didirikan oleh nahdlatul ulama. Dengan Keputusan yang dikeluarkan pada tanggal 9 Dzulhijjah 1406 atau 16 Juli 1986, yang ditetapkan di Pondok Pesantren Lirboyo, Kediri, Jawa Timur, pagar nusa mulai diperkenalkan. Keputusan ini diambil sebagai tanggapan terhadap keprihatinan para kyai NU atas menurunnya minat bela diri di kalangan santri pondok pesantren pada masa itu. Awalnya, pencak silat merupakan bagian integral dari kebudayaan serta identitas kebanggaan yang erat terkait dengan kehidupan di pondok pesantren.

Begitupun pada zaman sekarang, pengenalan bela diri kepada siswa / santri juga masih sangatlah penting. Selain bisa sebagai bentuk pertahanan diri, bisa juga dijadikan ajang untuk menguasai emosi diri dan masa-masa sekolah inilah yang baik dijadikan sebagai wadah mereka untuk belajar dan melatih kecerdasan intelektual dan emosional. Goelman (Efendi, 2019) Hanya sekitar 20% orang sukses yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi, dan 80% mengatakan hal itu ditentukan oleh kecerdasan emosionalnya. Ada klaim bahwa sebagian besar kesuksesan individu dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan spiritual, dengan hanya sebagian kecil yang tergantung pada kecerdasan intelektual. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam

mengelola emosi serta hubungan interpersonal memainkan peran penting dalam pencapaian tujuan seseorang.

Menurut definisi oleh Goleman (Akbar, 2024), kecerdasan emosional adalah kemampuan yang melibatkan sensitivitas terhadap emosi, kemampuan untuk memahami, dan kemampuan untuk mengaplikasikan pengetahuan tentang emosi sebagai sumber informasi dan energi. Selain itu, kecerdasan emosional juga mencakup keterampilan dalam mengelola tekanan dan suasana hati, mendorong diri sendiri untuk mencapai tujuan, serta kemampuan untuk mengalami empati dan ketangguhan saat menghadapi situasi sulit. Goleman (Akbar, 2024) membagi kecerdasan emosional/EQ (kecerdasan emosional) menjadi lima komponen atau dimensi: identifikasi diri (*self-awareness*), manajemen diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*) dan kompetensi sosial (*social skill*). Wibowo (Akbar, 2024) menyampaikan bahwa kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan guna mengelola emosi secara produktif, memanfaatkannya untuk menggapai hasil yang positif, serta mengendalikan dampaknya dalam berbagai situasi. Kemampuan untuk mengelola dan memahami emosi dengan baik sangat berperan dalam membentuk hubungan yang penuh keceriaan dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya aspek emosional dalam memperkuat ikatan antarindividu.

Salovey dan Mayer (Akbar, 2024) dikenal sebagai perintis konsep "kecerdasan emosional". EQ, menurut mereka, mencakup kemampuan untuk mengenali, merangkul, dan mengelola emosi dengan tujuan mendukung proses berpikir dan memahami makna dari berbagai jenis emosi. Selain itu, EQ juga mencakup keterampilan dalam mengendalikan emosi dengan kedalaman yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan intelektual seseorang. Kemampuan ini sangat penting karena membantu individu merasakan dan memperoleh pemahaman yang mendalam tentang emosi, yang pada gilirannya membantu mereka mengatur kondisi pikiran mereka sesuai kebutuhan serta meningkatkan pengetahuan mereka secara

menyeluruh. Dalam pandangan Mu'tadin (Akbar, 2024), kecerdasan emosional terdiri dari tiga elemen kunci. Pertama, kecakapan pribadi mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengelola diri sendiri. Selanjutnya, ada kapabilitas sosial yang mencakup kemampuan untuk menangani interaksi sosial dengan baik. Terakhir, keterampilan sosial melibatkan keahlian dalam menyampaikan tanggapan yang sesuai dan bermanfaat kepada orang lain.

Kecerdasan emosional atlet dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri mereka (Nisa & Miftakhul, 2021). Triana dan rekan-rekannya (Nisa & Miftakhul, 2021) mengungkapkan bahwa tingkat kepercayaan diri berperan penting dalam memotivasi atlet untuk mencapai kesuksesan dalam meningkatkan kemampuannya. Motivasi ini merupakan bagian integral dari kemampuan atlet dalam mengatur dan mengelola emosi mereka dengan baik. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa atlet dengan kecerdasan emosional yang tinggi seringkali memiliki rasa percaya diri yang kuat. Misalnya, mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga biasanya memiliki motivasi yang besar (Dewi & Dewa, 2021). Kepercayaan diri dapat mempengaruhi empati (Nurmalasari dkk, 2021). Menurut Nisa dan Miftakhul (2021), keyakinan diri sangat penting untuk meningkatkan semangat atlet dalam mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuan mereka. Menurut Nisa & Miftakhul (2021), atlet pelajar yang memiliki keyakinan diri cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk melakukan latihan. Terdapat pengaruh yang berarti antara kepercayaan diri dan regulasi emosi (Putri, & Agustin, 2020). Individu yang mempunyai kemampuan kecerdasan emosional yang baik bisa mengatasi tantangan stres pada kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menikmati hidup dengan lebih baik serta mempertahankan hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain (Kasyfillah & Lufiana, 2023). Kemampuan ini tidak hanya membantu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Kepercayaan diri seorang atlet pelajar memiliki peran signifikan dalam pengembangan kemampuan belajarnya. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya keyakinan pada diri sendiri dalam mencapai kesuksesan akademis dan atletik secara bersamaan. Atlet pelajar yang memiliki keahlian bela diri harus berani mengambil keputusan terutama untuk membela diri sendiri baik saat berlatih, bertanding atau sedang berada dalam keadaan bahaya dan jika latihan bela diri terus diasah oleh seseorang maka nilai *plus* nya bisa juga dipakai untuk melindungi orang lain yang membutuhkan bantuan.

Tetapi berani saja tidak cukup, karena keberanian tanpa kerendahan hati hanya akan menghasilkan kesombongan dan dari kesombongan itulah awal dari kehancuran, karena bisa membuat pribadi menjadi cepat puas dan mengurangi minat serta kesungguhan untuk belajar lebih banyak hal lagi (Gabriela & Belinda, 2021). Maka dari itu regulasi emosi atau kecerdasan emosi disini sangat diperlukan guna meminimalisir hal tersebut. Semua harus berimbang, antara kepercayaan diri dengan kecerdasan emosi haruslah sepadan agar lebih mudah untuk dikendalikan efek-efek negatif nya.

Menurut Lauren (Sari & Noviana, 2021), kepercayaan diri adalah rasa yakin pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan hidup dengan ketenangan dan keyakinan. Dengan memiliki keyakinan ini, seseorang merasa lebih bebas untuk mengeksplorasi minatnya tanpa rasa takut, serta bertanggung jawab atas tindakannya. Selain itu, kepercayaan diri juga mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan sikap yang sopan dan ramah dalam berkomunikasi dan berkolaborasi. Individu tersebut juga cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi, hal ini juga berlaku bagi pelajar atlet, terutama mereka yang berlatih pencak silat. Yang mana itu dilatih dan dilakukan guna menjaga diri sendiri serta bonusnya ialah bisa menjaga orang-orang terdekat kita dari marabahaya.

Menurut Goelman (Efendi, 2019) percaya diri itu sendiri ialah rasa yang kuat tentang nilai dan kemampuan individu itu sendiri. Pearce (dalam Febriani & Wikan, 2023) menyampaikan bahwa keyakinan diri bermula dari aktivitas, perbuatan, dan upaya yang dilakukan individu. Pandangan Pearce ini juga dikuatkan oleh pendapat seorang Hakim yang menyampaikan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan untuk mempertahankan keunggulan pribadi serta mencapai tujuan hidup melalui usaha yang tekun. Dengan demikian, kepercayaan diri tidak dapat dianggap sebagai sifat yang diturunkan secara genetik, melainkan sebagai hasil dari usaha individu. Perlu diingat bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan pribadi yang disertai sikap optimis serta tanggung jawab atas tindakan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Angelis (Nisa & Miftakhul, 2021), Keyakinan diri muncul dari konsep diri yang terbentuk melalui keinginan kuat dalam diri untuk meraih tujuan yang diinginkan. Tekad ini menjadi fondasi penting yang memungkinkan seseorang menghadapi berbagai tantangan dalam persaingan. Kepercayaan diri bukan hanya sekedar keyakinan pada kemampuan diri, tetapi juga melibatkan motivasi dan ketekunan untuk terus maju meskipun menghadapi hambatan. Triana dan koleganya (Nisa & Miftakhul, 2021) menyatakan bahwa “rasa percaya diri dapat memperkuat motivasi atlet dalam mencapai keberhasilan dan mengembangkan keterampilannya.” Keyakinan diri seorang atlet bisa berdampak pada pencapaian prestasinya. Para atlet pelajar harus memiliki keyakinan diri yang kuat tetapi tidak berlebihan. Pada saat seorang atlet terlalu percaya diri, ataupun dikenal sebagai *overconfidence*, hal ini dapat membuatnya cepat puas dan menganggap gampang berbagai tantangan serta hambatan. Melainkan, kurangnya percaya diri dapat menyebabkan atlet merasa gelisah dan cemas, yang pada akhirnya membuat mereka meragukan kemampuan diri sendiri. Keadaan ini dapat mengakibatkan penampilan mereka dalam perlombaan tidak mencapai performa yang optimal. Situasi ini bisa berdampak pada kestabilan mental para atlet pelajar,

yang dapat membuat mereka merasa tidak stabil.

Menurut penelitian Pamungkas yang dirujuk oleh Nisa dan Miftakhul (2021), atlet bela diri perempuan yang mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat dalam berlatih. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri sangat berperan dalam meningkatkan motivasi latihan atlet pelajar di bidang olahraga bela diri. Selain itu, rasa percaya diri yang tinggi dapat membantu atlet mengatasi tantangan dan tekanan selama pelatihan, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan. Hal ini menggarisbawahi betapa pentingnya peran kepercayaan diri dalam pengembangan atlet pelajar.

Berdasarkan pendapat Lauster (Febriani & Wikan, 2023), kepercayaan diri (self-confidence) mencerminkan sebuah sikap yang meliputi kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan demikian, individu yang percaya diri tidak merasa cemas dengan tindakan yang diambil, dapat dengan bebas melaksanakan aktivitas yang disukai, dan bertanggung jawab atas semua perilaku yang dilaksanakan. Di samping itu, mereka juga menunjukkan perilaku yang sopan dan santun ketika berhubungan dengan orang lain. Keyakinan pada diri seseorang bisa dibentuk oleh pengalaman yang dialaminya di masa lalu. Di dalamnya, terdapat unsur kepribadian berupa kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Jika keyakinan ini tertanam dengan baik sejak usia dini, anak tersebut nantinya lebih tidak gampang dipengaruhi oleh individu lain, mampu bertanggung jawab penuh atas setiap keputusan hidup yang diambil, serta optimis terhadap semua pilihannya. Lautser menegaskan bahwa keyakinan pada diri sendiri tidaklah sesuatu yang melekat secara alami pada individu, sehingga keyakinan tersebut dapat diperkuat melalui latihan dan dapat mengalami transformasi pada berbagai periode waktu. Ini mengindikasikan bahwa dengan upaya yang tepat, seseorang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka secara signifikan, tanpa memandang keadaan saat ini.

Walaupun begitu, dari pendapat Lautser (Febriani & Wikan, 2023) percaya diri tidak hanya memberikan efek positif melainkan negatif pula. Hal negatif yang umumnya terjadi pada orang yang mempunyai kepercayaan diri terlalu tinggi ialah orang-orang yang sering kali ceroboh tidak hati-hati dan seandainya, karena terlalu berani dan kurang mampu berfikir dengan matang sebelum bertindak, cenderung mengakibatkan konflik dengan orang lain, sering kali memberikan kesan kejam, dapat menyebabkan orang terlihat sombong, terlebih bila ia tidak memiliki kecakapan sosial dan akhirnya dalam pertemanan lebih banyak punya lawan. Beberapa efek positif yang biasanya dialami oleh orang-orang dengan rasa percaya diri adalah pandangan diri yang lebih produktif, kemampuan menghadapi tantangan dengan lebih baik, dan kemudahan dalam memahami pekerjaan atau keterampilan baru. Mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk menjadi pendorong, memicu perubahan, dan memimpin, serta meyakini bahwa mereka memiliki keunggulan dibandingkan dengan kebanyakan orang lain. Keyakinan diri ialah sesuatu yang sangat vital bagi individu atlet pelajar.

Menurut Lautser (Febriani & Wikan, 2023), terdapat beberapa faktor yang menandai keberadaan kepercayaan diri yang positif pada seseorang, termasuk: (1) Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam dirinya (2) Optimis selalu berpikir positif, tidak gegabah dalam mengambil keputusan ataupun kesimpulan. (3) Objektif, melihat suatu hal atau permasalahan berdasarkan fakta, bukan dari sudut pandang pribadi. (4) Bertanggung jawab berarti bahwa seseorang harus siap menerima semua akibat dari tindakan mereka sendiri. (5) Secara rasional dan realistis, individu dapat melakukan analisis terhadap suatu kejadian atau masalah yang dialami dengan pemikiran yang masuk akal serta sesuai dengan realitas yang ada.

Secara mendasar, keyakinan pada diri sendiri adalah meyakini kemampuan yang dimiliki tanpa bergantung pada orang lain, jika dalam ranah topik ini, maka kepercayaan diri bisa dikatakan sebagai rasa yakin serta sanggup untuk mendapatkan prestasi, meraih cita-cita atau tujuan tertentu bagi

seorang siswa terkhusus pada siswa yang memang atlet. Karenanya, bila seorang atlet memiliki keyakinan diri yang kokoh, ia akan dapat mengatur emosinya dengan efektif. Sebaliknya, jika keyakinan dirinya lemah, atlet lebih rentan terhadap rasa cemas. Atlet siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan merasa nyaman dan tenang, tidak mudah terintimidasi oleh lawan, serta selalu mempertahankan sikap optimis.

Dalam konteks studi ini, kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan yang memungkinkan atlet pelajar untuk mengelola emosi negatif saat menghadapi tantangan kompetisi, sehingga mereka dapat mencapai performa terbaik dalam prestasi mereka. Hal ini menekankan pentingnya aspek mental dalam pencapaian atlet pelajar, dengan fokus pada kemampuan mereka untuk menghadapi dan mengatasi hambatan psikologis yang mungkin muncul selama kompetisi. Berdasarkan beberapa masalah yang timbul dari kurangnya percaya diri yang dialami oleh atlet pelajar. Kepercayaan pada diri sendiri memainkan peran penting dalam mempengaruhi kecerdasan emosional atlet pelajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ria Arista Dewi dan Dewa Gede Wirama pada tahun 2021 menyimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya memiliki motivasi yang kuat. Motivasi adalah elemen kunci dalam kecerdasan emosional. Mahasiswa yang memiliki keyakinan akan kemampuannya cenderung lebih termotivasi daripada atlet pelajar yang kurang percaya diri. Kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat motivasi mahasiswa untuk mencapai potensi penuh mereka.

Studi sebelumnya telah menunjukkan adanya korelasi yang penting antara Kecerdasan Emosi dan tingkat Kepercayaan Diri. Sebagai contoh, hasil studi Melandy & Aziza (2006) menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki dampak yang berarti terhadap kemampuan seseorang dalam merasakan empati. Dalam konteks ini, Nurmalasari dan rekan-rekannya (2021) menemukan bahwa Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi umumnya lebih mampu mengungkapkan empati terhadap orang

lain daripada mereka yang keyakinan dirinya lebih rendah. Dengan kata lain, kepercayaan diri dapat berperan sebagai faktor penting dalam meningkatkan kemampuan empati seseorang terhadap orang lain.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Eva Nurmalasari, Febrialismanto, dan Daviq Chairilisyah, kecerdasan emosional dipandang sebagai faktor yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Ini sesuai dengan ketentuan yang ada dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Pendidikan untuk Anak Usia Dini. Rasa percaya diri yang dimaksud adalah keterampilan untuk menampilkan kemampuan beradaptasi dengan berbagai situasi. Jika seorang anak dapat mengembangkan rasa percaya diri secara optimal, maka secara alami dia akan mampu mengembangkan kemampuan emosionalnya yang merupakan bagian dari perkembangan pribadi siswa tersebut.

Menurut Atmaja, dalam studi yang dilakukan oleh (Putri & Agustin, 2020), ditemukan bahwa terdapat relevansi yang kuat antara tingkat rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengatur emosi saat menghadapi kecemasan di arena kompetisi bagi atlet yang berasal dari kota Demak. Penelitian ini menegaskan bahwa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih lancar dalam menjalankan aktivitas mereka, lebih berani dalam mengambil keputusan, dan lebih tanggap terhadap tanggung jawab atas keputusan-keputusan yang mereka ambil.

Setiap murid menginginkan penghargaan atas upaya mereka seperti yang ditunjukkan dalam penelitian oleh Endang dan Siti (Retno & Siti, 2016), yang menemukan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecerdasan emosional (EQ) dan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM rayon 1 provinsi Jawa Tengah tahun 2016. Sedang prestasi atlet merupakan hal yang bisa dicapai apabila atlet percaya diri dan yakin akan kemampuan dirinya. Itulah mengapa Kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan kepercayaan diri secara tidak langsung.

Donavan Bailey (Alfan, Zain Hanif, 2019) mengatakan bahwasanya 80% faktor yang menentukan kemenangan seorang atlet profesional dipengaruhi oleh faktor mental. sehingga pencapaian penampilan yang optimal perlu diimbangi dengan kapabilitas fisik serta prestasi yang baik perlu adanya kesiapan mental. Diantara Salah satu mental yang terdapat pada seorang atlet yang sering muncul sebelum terjadinya pertandingan maupun saat bertanding dalam kecemasan dan kepercayaan diri.

Berdasarkan pemaparan diatas Peneliti tertarik untuk melakukan studi terhadap Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Dengan *Emotional Quotients*. Untuk mengkaji lebih dalam terkait dengan Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Dengan *Emotional Quotients* sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi tentang “Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Dengan *Emotional Quotients* Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian sebelumnya, peneliti kemudian menyusun beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar ?
2. Bagaimana Tingkat *Emotional Quotients* Dari Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar ?
3. Apakah ada pengaruh antara Tingkat Kepercayaan Diri terhadap Tingkat *Emotional Quotients* Dari Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al - Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah sebelumnya, disimpulkan bahwa tujuan dari studi ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet tanding pencak silat pagar nusa Al-Kamall Kunir, wonodadi, blitar.
2. Mengetahui tingkat Emotional Quotients atlet tanding pencak silat pagar nusa Al-Kamal Kunir, wonodadi, blitar.
3. Membuktikan apakah ada pengaruh antara Tingkat Emotional Quotients terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Dari Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar.

D. Manfaat Penelitian

Para peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi orang lain.

1. Manfaat Teoritis

Bisa dipakai sebagai referensi tambahan bagi penelitian, literatur, dan pengetahuan terkait dengan nilai-nilai dan proses yang diterapkan dalam lembaga dan individu atlet pelajar pencak silat Pagar Nusa di pondok pesantren Al-kamal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi *coach* / pelatih dapat memahami dampak atau keterkaitan antara kecerdasan emosional terhadap kepercayaan diri dari peserta anggota atau atlet pelajar pencak silat Pagar Nusa di pondok pesantren Al-kamal.
- b. Bagi para atlet pelajar pencak silat, dengan dilaksanakannya studi ini harapannya atlet pelajar bisa untuk menambah pengetahuan terkait dengan Kesadaran Diri, Stabilitas Emosional, motivasi, Empati, optimisme, Keterampilan Sosial serta pengetahuan tentang keterkaitan kecerdasan emosi dengan kepercayaan diri.

- c. Bagi peneliti, proses penelitian dan hasil dari penelitian ini dapat dipakai menjadi suatu keilmuan baru yang kelak dapat diaplikasikan dalam dunia pelatihan pendidikan pada atlet pelajar pencak silat kedepannya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Sesuai pandangan Lauster, “kepercayaan diri adalah sikap yang mengimplikasikan keyakinan dalam kemampuan individu sehingga mereka merasa yakin dalam mengambil keputusan tanpa keraguan berlebihan.” Hal ini juga memungkinkan mereka untuk mengejar minat pribadi dengan keberanian, sambil tetap bertanggung jawab atas setiap langkah yang mereka pilih. Kepercayaan diri dianggap sebagai atribut yang sangat berharga dalam bersosialisasi. Dengan keyakinan yang kuat, seseorang dapat mengaplikasikan kemampuannya secara penuh, baik dalam pendidikan anak-anak maupun dalam memberikan bimbingan kepada orang tua, baik dalam situasi individu maupun dalam konteks kelompok (Yudithia dan Mahadiansar, 2019).

Ditambah dengan pendapat Goleman (Fathanovic, 2023). kepercayaan diri ialah rasa (keyakinan) yang kuat tentang nilai dan kemampuan pada diri pribadi seseorang. Individu yang percaya diri akan mempunyai keberanian untuk unjuk gigi di khalayak ramai, menyatakan pendapat yang mungkin tidak populer, dan siap untuk mengutamakan kebenaran dan ketegasan meskipun mungkin berlawanan dengan pandangan banyak orang. Mereka bahkan mampu membuat keputusan yang bijaksana dalam situasi yang sulit.

Sedangkan menurut Rini (Hanriani & Suciani, 2021) kepercayaan diri adalah sikap efektif seseorang yang memungkinkan nya untuk menilai diri sendiri dan lingkungan dengan positif, bahkan dalam situasi yang mungkin tidak populer, serta siap untuk berkorban demi kebenaran dan

mempertahankan ketegasan. Kebanyakan dari mereka cakap dalam mengambil keputusan baik, meskipun ada pada situasi yang tidak pasti, kurang baik atau penuh dengan tekanan. Menurut Mastuti (Hanriani & Suciani, 2021) “Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang meyakinkan individu untuk mengembangkan nilai-nilai baik terhadap diri sendiri dan lingkungan, tanpa menghiraukan tantangan yang dihadapi.” Ini didasarkan pada keyakinan akan kemampuan dan potensi pribadi, serta diperkuat oleh pengalaman, pencapaian, dan realitas kehidupan sehari-hari. Kepercayaan diri menjadi landasan kuat dalam membentuk sikap kompeten dan motivasi yang mempengaruhi interaksi sosial serta pencapaian individu secara keseluruhan.

Setiap individu memiliki tingkat kepercayaan diri yang beragam. Keyakinan yang kuat pada diri sendiri dapat memberikan dorongan kepada seseorang untuk memulai dan mencapai tujuan yang berhasil. Kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya sangat mempengaruhi semangatnya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Semakin besar keyakinan ini, semakin tinggi juga motivasinya untuk mencapai tujuan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya keyakinan diri dalam menghadapi tantangan dan mendorong seseorang untuk berusaha lebih keras. Kepercayaan diri ialah perilaku mental optimis dari pribadi seseorang dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu secara maksimal sesuai dengan kemampuan diri sendiri dalam menyesuaikan dan menyelesaikan semua yang dihadapi (Qodris dkk, 2023)

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional yakni keterampilan guna mengidentifikasi, menghargai, dan merespons dengan tepat segala perasaan pribadi, baik dalam interaksi sosial maupun dalam pengelolaan emosi diri. Hal ini juga melibatkan penerapan yang efektif dari potensi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam dunia atlet terlebih atlet pencak silat, terkadang seorang yang

terkena pukulan orang lain akan cenderung memunculkan emosi marah dan melakukan serangan balik terhadap lawan secara tidak teratur, sehingga seseorang menjadi tidak mampu lagi fokus terhadap teknik dan strategi yang dipelajari baik untuk mengamati, menghindar, menangkis ataupun melakukan serangan balik. Sehingga lawan akan lebih memiliki kesempatan untuk mencari celah dan melakukan serangan balik.

2. Aspek- Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (Adhitya, 2020) membagi kurang lebih beberapa aspek kepercayaan diri, diantara lain ialah :

- a. Aspek Tingkah Laku (*Behavioral Aspects*) ialah keyakinan dalam segala pengambilan keputusan untuk bertindak dan menyelesaikan segala tantangan kehidupan, mulai dari hal sederhana hingga hal-hal rumit. Ada beberapa komponen utama dalam aspek tingkah laku ini diantaranya:
 - 1) Kemampuan untuk mengambil inisiatif (melakukan segala perbuatan tanpa diminta orang lain) seperti dalam situasi sosial.
 - 2) Keberanian untuk berbicara di depan umum dan mengekspresikan pendapat.
 - 3) Kesiapan untuk menghadapi tantangan baru.
 - 4) Siap bertanggung jawab atas segala prakarsa pribadi yang telah diambil dan diperbuat.
 - 5) Kemampuan menanggulangi segala kendala yang ada.
 - 6) Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan (baik daridiri sendiri ataupun dari lingkungan sekitar)
- b. Aspek Emosi (*Emotional Aspects*) merupakan elemen penting dalam keyakinan diri yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan berbagai aspek emosional individu. Hal ini ditandai dengan

karakteristik unik yang menunjukkan bagaimana seseorang mampu mengelola dan menyampaikan emosi mereka dengan sehat dan efektif.

- 1) Stabilitas emosional dan kemampuan guna mengendalikan stres.
- 2) Kesadaran diri dan penerimaan diri.
- 3) Sikap positif (kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, baik dalam keadaan yang sulit/tertekan maupun dalam keadaan normal seperti biasanya).
- 4) Optimisme.
- 5) Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.

c. Aspek Spritual (*Spiritual Aspects*) ialah keyakinan pada takdir dari Tuhan Yang Maha Esa serta keyakinan bahwa segala apa yang terjadi di dalam hidup ini pasti tidak ada yang sia-sia atau pasti mempunyai maksud yang baik. Aspek spiritual memiliki tanda-tanda yang dapat dikenali sebagai berikut:

- 1) Keyakinan percaya pada nilai-nilai dan prinsip-prinsip pribadi yang mana ini melibatkan pada keyakinan diri, bahwasanya sebagai makhluk tuhan yang beriman maka kita hanya bisa melakukan secara maksimal apa yang terjadi dimasa kini sembari meyakini bahwa apa yang tuhan beri pasti adalah jalan yang terbaik untuk kita lewati. karna kedepan takdir yang ia gariskan seringkali diluar nalar manusia, maka dari itu sebagai makhluk yang cenderung berlogika, maka manusia hanya bisa melakukan yang terbaik yang ia bisa.
- 2) Keyakinan akan tujuan dan makna dalam kehidupan juga turut mempengaruhi pandangan ini, sehingga segala hal yang terjadi dianggap sebagai bagian yang wajar dari perjalanan hidup yang harus dijalani dan dinikmati, baik dalam kesedihan maupun kebahagiaan.
- 3) Selain itu, meyakini sesuatu yang jauh di atas diri kita sendiri,

seperti keyakinan pada kemampuan dan eksistensi Tuhan yang memiliki kekuasaan, kebijaksanaan, dan pengetahuan yang tak terbatas, adalah bagian dari interaksi spiritual manusia dengan kekuatan yang lebih tinggi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa dalam hal kepercayaan, terbagi menjadi tiga aspek utama, yaitu perilaku, emosi, dan dimensi spiritual. Pada penelitian yang akan peneliti lakukan ini, aspek yang dijadikan patokan dalam pembuatan semua aitem yang akan diteliti ialah berdasarkan pada aspek kepercayaan diri yang dinyatakan oleh Lauster (Adhitya, 2020), ialah Keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektif, kewajiban bertanggung jawab, dan pemikiran rasional.

3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

Lautser menyatakan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yang dapat dibedakan ke dalam faktor internal, yaitu yang berhubungan dengan individu itu sendiri, dan faktor eksternal, yang melibatkan pengaruh dari lingkungan dan situasi di sekitarnya (Febriani & Wikan, 2023).

a. Faktor Internal

- 1) Konsep diri, merupakan proyeksi yang digambarkan seseorang mengenai pribadinya sendiri, yang mana itu dapat terjadi akibat banyaknya pengalaman dan interaksi yang dilakukan seseorang dengan lingkungannya. Seseorang yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya cenderung merasa rendah diri, sedangkan mereka yang memiliki pandangan positif biasanya memiliki tingkat percaya diri yang tinggi juga.
- 2) Harga diri ialah refleksi individu terhadap dirinya sendiri. Individu dengan harga diri tinggi umumnya memiliki pandangan positif

terhadap diri mereka (merasa berharga dan mampu menerima orang lain dengan mudah), sementara orang yang memiliki harga diri rendah sering kali mengandalkan orang lain, kurang yakin pada diri sendiri, sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan cenderung menunjukkan sikap yang pesimis.

- 3) Keadaan fisik seseorang juga dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan dirinya. Menurut Anthony, penampilan fisik sering kali dapat menurunkan harga diri serta kepercayaan diri seseorang.
- 4) Pengalaman hidup berperan sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri individu. Pengalaman yang kurang memuaskan sering kali menyebabkan seseorang merasa rendah diri, terutama saat individu tersebut merasa kurang aman secara bawaan, tidak mendapat cukup perhatian, atau kekurangan kasih sayang dalam kehidupannya. Setiap pengalaman ini memainkan peran penting dalam pembentukan identitas dan persepsi diri seseorang.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan sangat mempengaruhi tingkat keyakinan diri individu. Orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah biasanya memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah, sementara mereka yang lebih terdidik cenderung lebih mandiri dan kurang bergantung pada orang lain. Mereka memiliki keyakinan dan pandangan yang lebih realistis dalam memenuhi kebutuhan hidup mereka dengan percaya diri.
- 2) Pekerjaan juga memiliki dampak besar terhadap pengembangan kepercayaan diri seseorang. Melalui pekerjaan, individu bisa menumbuhkan kreativitas, mandiri, serta meningkatkan rasa percaya diri. Kebanggaan diperoleh melalui pengembangan kemampuan diri dan pencapaian yang didapatkan.
- 3) Lingkungan juga memainkan peran penting dalam membentuk kepercayaan diri seseorang. Dukungan dari lingkungan keluarga,

seperti interaksi yang baik antara anggota keluarga, cenderung membuat rasa aman dan tenang yang bermanfaat pada peningkatan kepercayaan diri seseorang, karena individu tersebut tidak hidup dilingkungan yang menekanya. Begitu pula dalam jenjang masyarakat, semakin individu tersebut mampu berbaur dan memenuhi norma dan aturan yang berlaku dimasyarakat tersebut maka makin mudah pula ia diterima dilingkungan tersebut dan semakin berkembang pula harga diri para diri individu tersebut.

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa terdapat dua faktor kunci yang memengaruhi tingkat keyakinan individu dalam dirinya sendiri. Faktor pertama adalah internal, yang mencakup konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor kedua adalah eksternal, seperti pendidikan, pekerjaan, serta lingkungan keluarga dan masyarakat.

B. Kecerdasan Emosional

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Definisi Kecerdasan Emosi Pada penelitiannya Hasibuan (2019) mengatakan “Kecerdasan Emosional adalah kecerdasan dalam menerima, menilai, mengatur, dan mengendalikan emosi pada diri seseorang.” Kecerdasan emosional pribadi berdasar pada perasaan, watak, serta *ethical* pribadi individu.

Lain dari itu, merujuk pada pendapat Gardner dalam karyanya "Frame Of Mind" (Andreswari, dkk, 2022), mengungkapkan bahwa kecerdasan tidak hanya aspek tunggal yang krusial untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan, ada beberapa cakupan kecerdasan yang cukup luas terkait

dengan itu yakni terdapat tujuh preferensi pokok, diantaranya kecerdasan Bahasa/linguistik, Gerak/kinestetik, Musik, Ruang/tempat/bentuk/spasial, Interpersonal, Matematika/logika, dan Intrapersonal. Howard Gardner mencetuskan istilah ini sebagai kecerdasan personal, yang nantinya diadopsi oleh Daniel Goleman sebagai konsep kecerdasan emosional. Kedua konsep ini menyoroti pentingnya pemahaman yang mendalam terhadap emosi dan kemampuan untuk mengelolanya secara efektif dalam konteks kecerdasan Manusia secara luas.

Berdasarkan pandangan Gardner (Andreswari dkk, 2022), kecerdasan pribadi memiliki dua komponen pokok: Pertama, *Interpersonal Intelligence* adalah keterampilan guna memahami individu lain, termasuk apa yang mendorong mereka, cara kerja mereka, dan bagaimana berkolaborasi dengan mereka secara efisien. Gardner menjelaskan bahwa pusat dari kecerdasan interpersonal adalah "kemampuan untuk memetakan dan merespon dengan tepat *mood* (suasana hati), temperamen, motivasi, dan hasrat orang lain.", Kedua, Kecerdasan Intrapersonal kedua adalah kemampuan yang berfokus pada introspeksi diri. Ini mencakup kemampuan untuk mengembangkan pemahaman diri yang mendalam serta keterampilan untuk menggunakan wawasan tersebut dalam mengelola kehidupan dengan efektif. Dalam kecerdasan intrapersonal, Gardner juga mencantumkan "akses yang mengarah dan membuka pada perasaan-perasaan dalam diri seseorang serta mengarah pada kemampuan membedakan perasaan serta memanfaatkannya untuk mengarahkan pada perilaku (perilaku yang tepat untuk dilakukan)."

Salovey memilih kecerdasan interpersonal dan intrapersonal sebagai fokus utama dalam menjelaskan kecerdasan emosional individu, sesuai dengan konsep kecerdasan yang diajukan oleh Gardner. Salovey dan Mayer (dikutip dalam Ulum, 2023) mengartikan kecerdasan emosional sebagai ketrampilan guna mengenali serta mengatur emosi diri sendiri, termotivasi, serta memahami emosi orang lain, yang sering kali disebut

empati, serta memiliki keterampilan yang memadai guna mengembangkan relasi yang kuat dengan orang lain. Menurut mereka, kecerdasan ini mencakup keterampilan guna memahami emosi, baik dalam diri sendiri maupun orang lain, mengelola perasaan, serta memotivasi dan mengarahkan tindakan berdasarkan pemahaman ini. Ini memungkinkan individu untuk menyortir serta membimbing individu dalam mengambil tindakan terhadap orang lain.

Daniel Goleman, sebagaimana dikutip oleh Asri dkk. (2024), mengembangkan teori Gardner dengan mengatakan bahwa “Kecerdasan Emosional (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan emosionalnya secara cerdas.” Hal ini meliputi menjaga keseimbangan emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat melalui kemampuan seperti kesadaran diri, kemampuan sosial, empati, motivasi diri, dan pengendalian diri. Kemampuan dalam mengatur perasaan terhadap diri sendiri dan individu lain, memotivasi diri, serta menunjukkan ekspresi emosi yang sesuai, dapat dianggap sebagai inti dari kecerdasan emosional. Goleman secara tidak langsung menyatakan bahwa individu yang mampu memahami pribadi dirinya sendiri (kapan perasaan itu muncul), serta mampu mengendalikan, mengelola, memotivasi, dan memahami emosi individu lain, serta bisa membangun relasi yang baik dengan individu lain, merupakan individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang sesuai/baik. Kecerdasan emosional sangat berperan dalam kehidupan manusia, mengindikasikan bahwa dampaknya lebih signifikan daripada kecerdasan akademik.

Menurut Sutrisno (2022), kecerdasan emosional dalam konteks profesionalitas mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengelola masalah secara efektif, mengenali hubungan yang tersembunyi yang menawarkan peluang, berinteraksi dengan orang lain secara baik, membuat keputusan dengan cermat, serta lebih siap dan responsif dalam menangani situasi dibandingkan dengan rekan-rekannya.

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan bersifat dinamis, tidak konstan, serta tidak menentu. Oleh karena itu, lingkungan utama seperti keluarga memainkan peran penting dalam pembentukan kecerdasan emosional pada masa kanak-kanak. Keterampilan emosional bukan merupakan rival dari keterampilan Intelektensi (IQ) ; Kedua aspek tersebut saling melengkapi, baik dari segi konsep maupun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kecerdasan emosional tidak dipengaruhi oleh faktor genetika.

Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya, bisa disimpulkan bahwa kecerdasan emosional ialah keterampilan individu guna memahami dirinya secara baik, baik dari segi emosional maupun intelektual, yang tercermin dalam kata-kata, perilaku, dan pemikiran, baik untuk kepentingan pribadi maupun orang lain. Dari kemampuan tersebut, muncul keterampilan kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian diri (*self-regulation*), motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (interaksi sosial dan adaptasi terhadap situasi serta respons dan perilaku). Dengan demikian, individu dapat menggunakan informasi tersebut untuk membimbing tindakan dan interaksi dengan individu lain.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut penelitian Yazid (2021), Daniel Goleman telah mengidentifikasi dan mengembangkan lima aspek kunci dari kecerdasan emosional, yang searah dengan teori yang disampaikan oleh Gardner. Hal ini menunjukkan bahwa Goleman tidak hanya memperluas konsep asli, tetapi juga menetapkan landasan yang kuat untuk memahami kecerdasan emosional secara lebih mendalam.

a. Mengenali Emosi Diri

Mengenal emosi diri ialah keterampilan guna memahami perasaan seseorang (kapan perasaan itu muncul) dan bagaimana cara

mengelolanya dengan tepat, yang mana kemudian itu dijadikan acuan dari kecerdasan emosional, yang kemudian dalam bidang psikologi disebut sebagai kesadaran diri atau *metamood*, yaitu kesadaran individu terhadap emosinya. Mayer menjelaskan bahwa kesadaran diri ialah kemampuan untuk memantau dan mengenali suasana hati atau pikiran seseorang. Ketidakcukupan dalam mengenali dan mengendalikan emosi dapat menyebabkan seseorang kesulitan mengelola perasaan mereka, yang sering kali berujung pada kehilangan kendali atas emosi tersebut. Meskipun kesadaran akan diri sendiri tidak secara langsung menjamin penguasaan emosi, tetapi hal tersebut menjadi aspek krusial dalam mengontrol emosi seseorang.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi melibatkan keterampilan untuk mengendalikan perasaan supaya penanganannya tepat, baik dalam pengalaman emosional maupun tindakan yang akan diambil di masa depan. Menjaga regulasi emosi merupakan kunci dalam mencapai kesejahteraan emosional. Emosi yang berlebihan, terutama jika dipelihara dalam jangka waktu yang lama, dapat mengganggu keseimbangan kita. Kemampuan ini meliputi keterampilan menyenangkan diri sendiri, mengatasi kecemasan, menghadapi depresi, menangani perasaan tersinggung, dan bangkit kembali dari situasi yang tidak menyenangkan.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Keterampilan dalam akademik untuk berprestasi sering kali di dasari oleh adanya motivasi yang kuat. Motivasi ini melibatkan kegigihan dalam meregulasi diri, mengontrol hasrat, dan memupuk motivasi, seperti antusiasme, semangat, optimisme, dan keteguhan diri.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Keterampilan guna memahami perasaan individu lain sering diartikan sebagai empati. Menurut Goleman, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau menunjukkan perhatian adalah indikator dari tingkat empati mereka. Hal ini menunjukkan seberapa baik seseorang dapat memahami dan merespons perasaan orang lain, yang merupakan aspek penting dalam hubungan interpersonal yang sehat. Empati memainkan peran kunci dalam membangun koneksi emosional dan mendukung lingkungan sosial yang positif. Orang yang memiliki empati cenderung lebih peka dalam menangkap tanda-tanda sosial tersembunyi yang menunjukkan kebutuhan orang lain. Ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami perspektif orang lain, merasakan emosi mereka, dan mendengarkan dengan lebih baik. Penelitian Rosenthal menemukan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk menginterpretasi emosi dan isyarat non-verbal cenderung memiliki kemampuan adaptasi emosional yang lebih baik, lebih disukai oleh orang lain, lebih mudah berinteraksi, dan lebih sensitif terhadap situasi sosial. Menurut Nowicki, seorang psikolog, anak-anak yang kesulitan dalam kemampuan membaca atau mengekspresikan emosi mereka dengan tepat akan mengalami frustrasi yang berkelanjutan. Orang yang mampu memahami perasaan orang lain juga menunjukkan kesadaran diri yang tinggi. Saat seseorang semakin mampu terbuka terhadap emosinya sendiri, mengenali dan menerima perasaannya dengan baik, maka ia juga memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain.

e. Membina Hubungan

Keahlian dalam memperkuat interaksi merupakan keterampilan yang mendukung popularitas, kepemimpinan, dan pencapaian dalam komunikasi antarpribadi. Keterampilan berkomunikasi menjadi faktor krusial dalam mencapai keberhasilan dalam membina hubungan. Seseorang seringkali menghadapi kesulitan dalam mencapai

keinginannya sendiri dan dalam memahami apa yang diinginkan oleh individu lain. Mereka yang ahli dalam kemampuan membangun hubungan akan mencapai kesuksesan di bidang apa pun. Seseorang bisa sukses dalam berinteraksi sosial karena memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dengan orang lain. Mereka dikenal di lingkungan mereka karena kemampuan mereka dalam berkomunikasi yang membuat mereka menjadi teman yang menyenangkan. Sikap ramah, kebaikan hati, penghormatan, dan popularitas bisa menjadi panduan positif tentang bagaimana siswa dapat membangun hubungan dengan orang lain. Seberapa jauh perkembangan kepribadian siswa dapat dinilai dari seberapa sering ia terlibat dalam hubungan interpersonal.

Melalui penjelasan dari tokoh-tokoh tersebut, penulis menyimpulkan bahwa ada beberapa aspek penting dalam kecerdasan emosional, misalnya mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi baik pada diri sendiri maupun individu lain, serta mampu membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar.

3. Faktor Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman (Giawa, 2022) mengemukakan lima elemen yang berperan dalam membentuk kecerdasan emosional.

a. Lingkungan keluarga

Pengalaman dalam keluarga yakni pengalaman kehidupan pertama dalam mengeksplorasi bentuk serta cara menyikapi emosi. Pemahaman tentang emosi tidak hanya didapat melalui perkataan dan perilaku, tetapi juga dari contoh-contoh yang disajikan. Baru-baru ini, data menunjukkan bahwa jika orang tua memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, anak-anak mereka lebih mungkin mengembangkan kecerdasan emosional yang baik juga. Salah satu

aspek penting dari pendidikan emosional untuk anak adalah kemampuan mereka untuk mengenali berbagai perasaan seperti sedih, empati, kebahagiaan, ketakutan, dan kebingungan. Selain itu, mereka juga perlu belajar untuk merasakan empati dan mengelola serta mengatasi berbagai jenis perasaan yang mereka alami.

b. Fisik

Faktor fisik adalah salah satu yang paling penting dalam menentukan atau mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Maksud dari fisik ini sendiri ialah merujuk pada anatomi sistem saraf emosinya. Bagian otak yang terlibat dalam proses berpikir adalah korteks, juga dikenal sebagai neokorteks, sedangkan sistem limbik mengatur emosi. Kerjasama antara kedua bagian otak ini memainkan fungsi yang sangat berpengaruh dalam kecerdasan emosional seseorang.

Dari uraian penjelasan inilah, dapat disimpulkan bahwa ditemukan beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang, baik itu faktor intrinsik maupun ekstrinsik. Aspek dari dalam mencakup keadaan fisik serta predisposisi individu, sementara faktor eksternal utamanya terdiri dari lingkungan di mana individu tersebut dibesarkan dan tumbuh.

C. Menurut pandangan islam

1. Sample Teks Variabel Kepercayaan Diri

a. Kepercayaan diri dalam Al-Quran Surah Al-Hujjarat 14

قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ نُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤﴾

Artinya: Orang-orang Arab Badui berkata, “*Kami telah beriman.*” Katakanlah (kepada mereka), “*Kamu belum beriman, tetapi*

katakanlah, 'Kami baru berislam' karena iman (yang sebenarnya) belum masuk ke dalam hatimu. Jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikit pun (pahala) amal perbuatanmu." Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S Al-Hujurat.14).

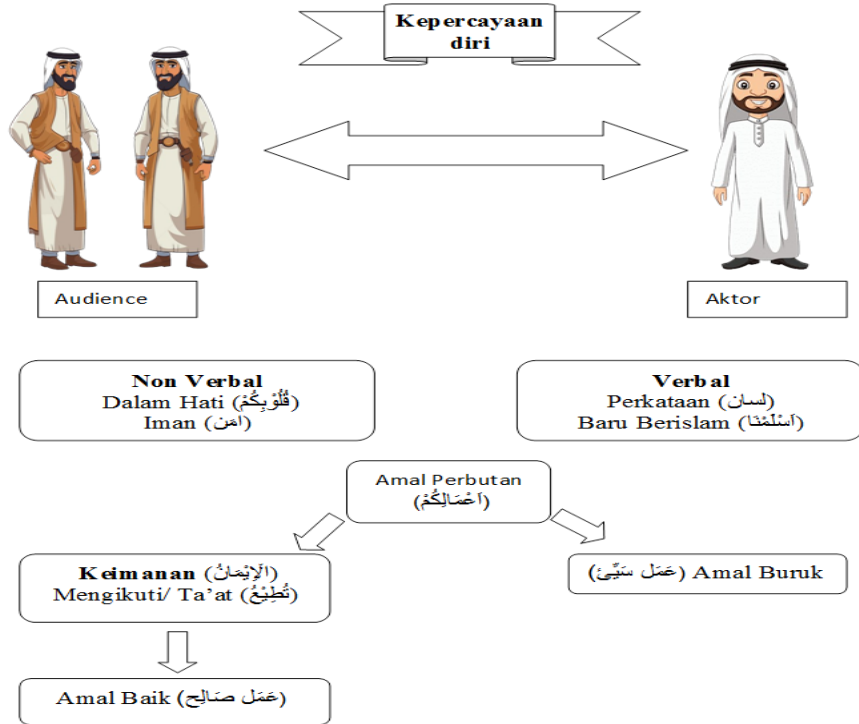
Berikut ini pemaparan tabel makna psikologi dalam Al-Quran Surah Al-Hujjarat ayat 14.

Tabel 2. 1 Makna ayat

Teks	Terjemah	Sinonim	antonim	Makna psikologi	Komponen
الْأَعْرَابِ	Orang arab	-	-	Person	Aktor
أَمَّا	Kami telah beriman	يُؤَكِّدُ	يَكْفُرُ	Self - Confidence	Verbal activity
لَمْ تُؤْمِنُوا	Kamu belum beriman	يَكْفُرُ	أَمَّا	Answer	Verbal activity
أَسْلَمْنَا	Kami berserah diri (baru berislam)	وَتَّقَ مِنْ	عَارِضٌ	Religius accetance	Verbal activity
الْإِيمَانُ	Keimanan	يُؤَكِّدُ	يَكْفُرُ	Cognition of religion	Commitment
فَلَوْ بِكُمْ	Dalam hatimu	فِي الْوَاقِعِ	جِسْم	In confidence	Keyakinan
تَطِيعُ	Mengikuti (Ta'at)	تَقِي	يُعَارِضُ	Obedience	Patuh
اللَّهِ	Allah	رَبِّ	مَخْلُوكِ	Tuhan , Sumber norma	Norma agama
لَا يَلْتَنِّكُمْ	Tidak mengurangi mu	عَدَلٌ	يَغْتَابُ	Justice	Keadilan
أَعْمَالِكُمْ	Amal(Perbuatan)	جَاءَ نَزْرَةً	حَاطِيَّةً	Psychological well-being	Actions
عَفُورٌ رَّحِيمٌ	Pengampun Penyayang	مُحَرَّرٌ مُجِبٌّ	نَقَمٌ يَكْرَهُ	Forgiveness Kidness	Positif Compassionate

b. Pola teks islam Variabel Kepercayaan diri

Gambar 2. 1 Gambar pola teks islam Kpercayaan diri



c. Analisi Komponen teks Islam Kepercayaan diri

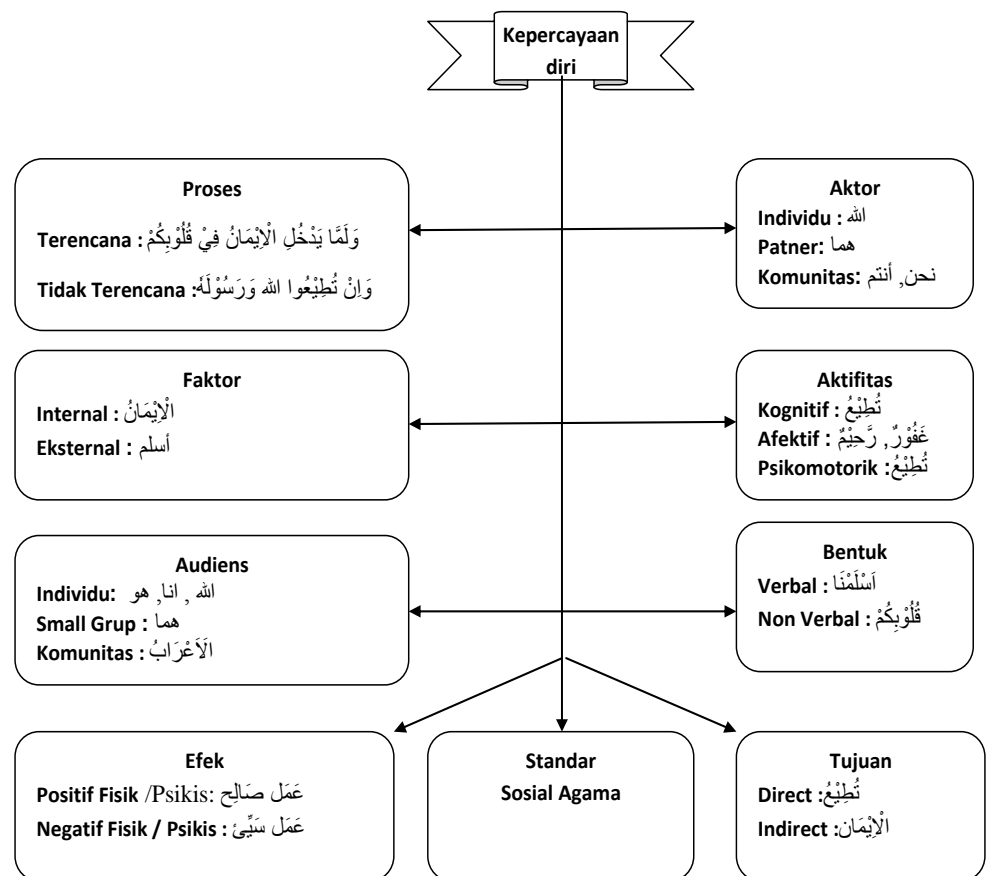
Tabel 2. 2 Komponen teks islam kepercayaan diri

Komponen	Kategori	Deskripsi
Aktor	Individu	الله
	Patner	هما
	Komunitas	نحن, أنتم
Aktivitas	Kognitif	قُلُوبِكُمْ
	Afektif	عَفُورٌ رَّحِيمٌ
	Pasikomotorik	تَطِيعُ
Bentuk	Verbal	أَسْلَمْنَا
	Non Verbal	قُلُوبِكُمْ
Proses	Terencana	وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ
	Tidak Terencana	وَأِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ
Faktor	Internal	إِيمَان
	Eksternal	أَسْلَم

Audiens	Individu	انا, هو, الله
	Small Group	هما
	Komunitas	الْأَعْرَابُ
Tujuan	Direct	أَعْمَالِكُمْ
	Indirect	-
Standar	Norma Agama	تَطِيعُ
Efek	Positif Fisik	عَمَلٌ صَالِحٌ
	Positif Psikis	عَمَلٌ صَالِحٌ
	Negatif Fisik	عَمَلٌ سَيِّئٌ
	Negatif Psikis	عَمَلٌ سَيِّئٌ

d. Mind Mapping Teks Islam Kepercayaan Diri

Gambar 2. 2 Mind Mapping Teks Islam Kepercayaan Diri



e. Rumusan Teks Islam Kepercayaan diri

Secara Global (إجمهى) Kepercayaan diri ialah seseorang (انا) dengan kemampuan kontrol diri (تَطْيَعُ) untuk mencapai apa yang dia yakini (أَسْلَمْنَا) dengan kemampuan yang dimiliki (أَعْمَالِكُمْ).

Secara detail Kepercayaan diri ialah seseorang individu (انا) yang memiliki rasa yakin dalam dirinya (تُؤْمِنُ) serta melakukan segala sesuatu yang sesuai (تَطْيَعُ) dengan tujuan (أَعْمَالِكُمْ) yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (إيمان) untuk menggapai tujuan yang diinginkan (مَنَّا).

2. Sample Teks Islam Emotional Quotients

a. Emotional Quotients dalam Hadis Riwayat Abu Hurairah 6114

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ [متفق عليه] [صحيح] [الصفحة والرقم: 6114]

Artinya : Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam bergulat. Sesungguhnya orang kuat ialah siapa yang dapat menahan dirinya ketika marah." (Muttafaq 'alaih) (Hadis sahih) (Halaman atau Nomor: 6114)

Berikut ini makna perkata dari dari teks dari Hadis Riwayat Abu Hurairah nomer 6114

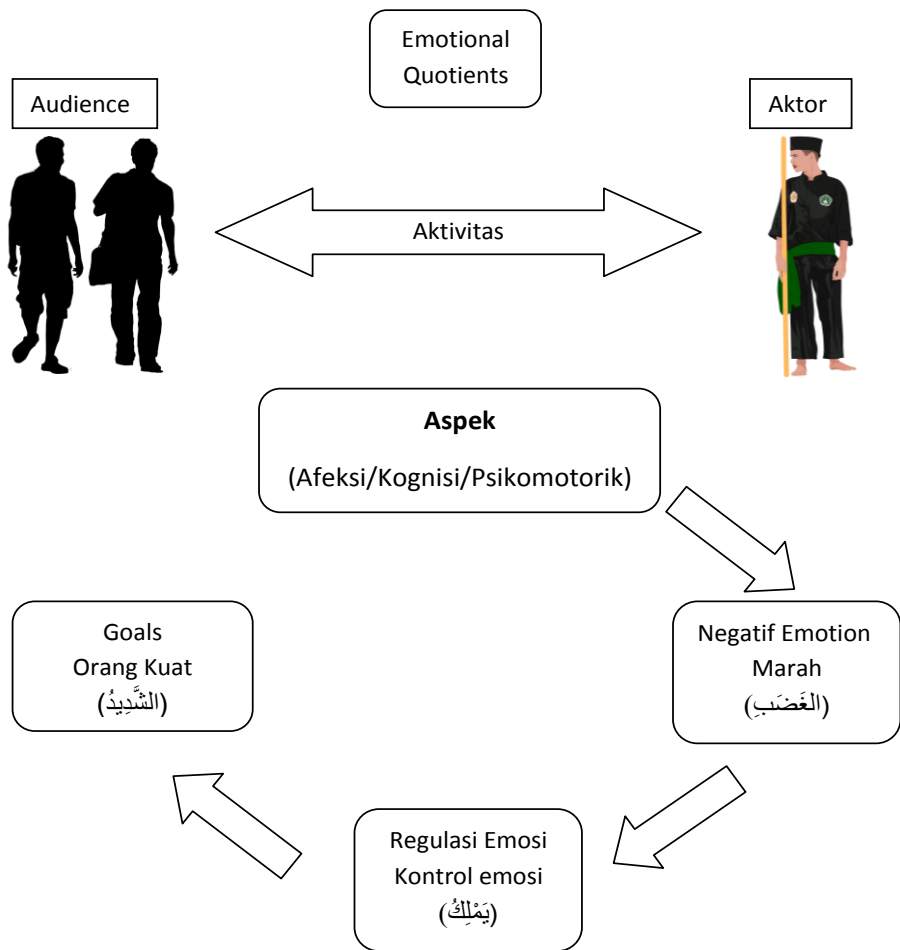
Tabel 2. 3 makna hadis Hadis Riwayat Abu Hurairah nomer 6114

Teks	Terjemah	Sinonim	Antonim	Makna Psikologi	Komponen
الله	Allah	رَبِّ	مخلوق	God	Norma Agama
رسول الله	Rasulullah	مَبْعُوثٌ	مُرْسَلٌ إِلَيْهِ	Messenger	Conectivity
قال	Berbicara	تَكَلَّمَ	صَمَتَ	Action Verbal	Verbal Activity
لَيْسَ	Bukan	غَيْرِ	نَعَم	-	Verbal Activity
الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ	Orang Kuat Pemenang (dalam gulat)	قَوِي الْفَائِزُ	ضَعِيفُ الْخَاسِرِ	Resiliensi Fighter Reward	Kemampuan Champion

الذي	Orang yang	مَنْ	غَيْرَ	Individu	Seseorang, Person, mahluk
يَمْلِكُ	Mempunyai	لَدَيْهِ	فَقْدَ	Ownership Regulasi Emosi	Kemampuan (Control emsi)
نَفْسَهُ الغَضَبِ	Dirinya marah	شَخْصُهُ سَخَطَ	غَيْرِهِ الهُدُوءَ	Self Negatif Emotion	Identitas diri Kontrol emosi

b. Pola teks islam Variabel Emotional Quotents

Gambar 2. 3 Pola teks islam *emotional quotents*



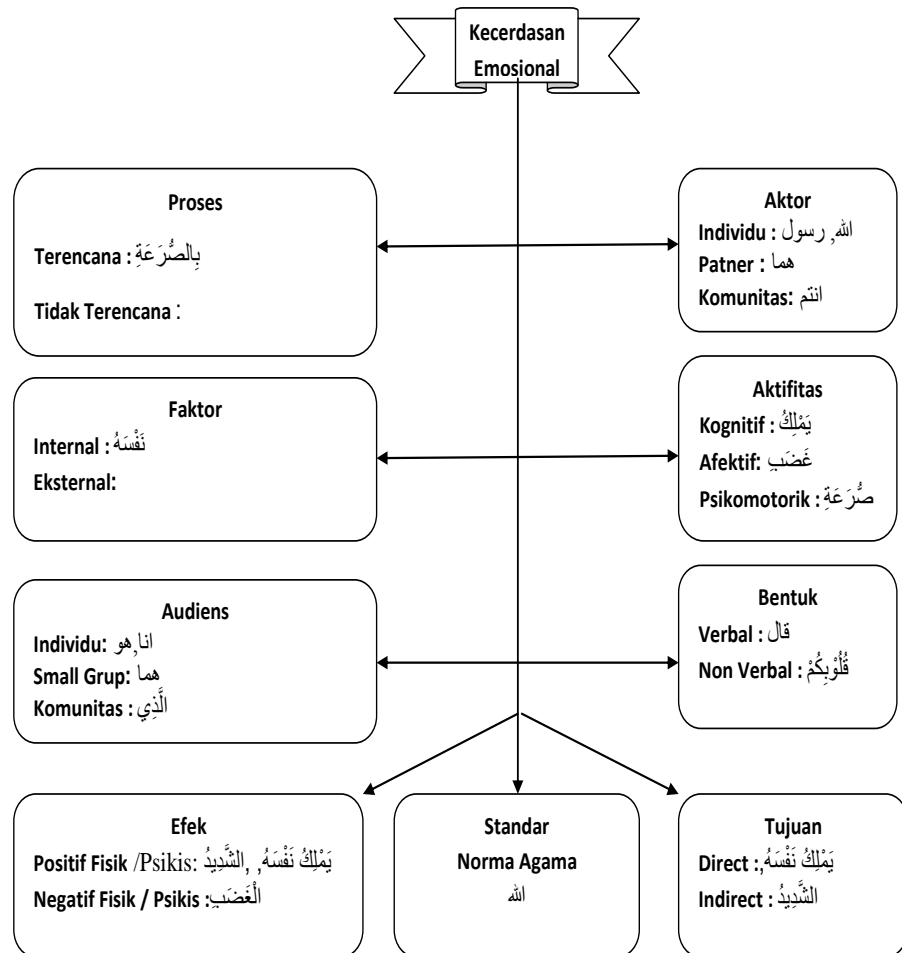
c. **Komponen Teks Islam Tentang Emotiona Quotients**

Tabel 2. 4 makna komponen teks islam kecerdasan emosi

Komponen	Kategori	Deskripsi
Aktor	Individu	الله, رسول الله
	Partner	هما
	Komunitas	انتم
Aktivitas	Kognitif	يَمْلِكُ
	Afektif	عَضَبِ
	Pasikomotorik	بِالصُّرْعَةِ
Bentuk	Verbal	قال
	Non Verbal	صُرْعَةٍ
Proses	Terencana	بِالصُّرْعَةِ
	Tidak Terencana	-
Faktor	Internal	نَفْسُهُ
	Eksternal	-
Audiens	Individu	انا, هو
	Small Group	هما
	Komunitas	الَّذِي
Tujuan	Direct	يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعَضَبِ
	Indirect	يَمْلِكُ نَفْسَهُ
Standar	Norma Agama	الله,
	Efek	الشَّدِيدُ
Efek	Positif Fisik	يَمْلِكُ نَفْسَهُ
	Positif Psikis	يَمْلِكُ نَفْسَهُ
	Negatif Fisik	الْعَضَبِ
	Negatif Psikis	الْعَضَبِ

d. Mind Mapping Teks Islam Tentang Kecerdasan Emosional

Gambar 2. 4 Mind mapping teks islam tentang kecerdasan emosional



e. Rumusan konseptual Teks Islam Tentang Kecerdasan Emosional

Secara Global (اجمهي) *Emotional Quotients* atau kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengamati, memproses dan melakukan kontrol terhadap rasa yang ada dalam diri untuk dirinya sendiri atau orang lain (يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعَضَبِ), yang dipengaruhi oleh faktor-faktor (نَفْسُهُ) lain dalam diri individu.

Sedangkan secara detail *Emotional Quotients* merupakan aktivitas yang dilakukan individu (الَّذِي) yang dipengaruhi oleh unsur-unsur *Emotional Quotients* yang diajarkan oleh norma sosial dan norma agama yang bersumber dari Tuhan sebagai sumber norma (الله). Unsur dalam kecerdasan

emosioal yang bertujuan untuk menjadikan individu lebih baik dalam mengenal diri sendiri (الشَّيْءُ) dan menjadi individu yang mampu memiliki Kontrol dari setiap tingkah laku yang dilakukan (يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ) agar sesuai dengan norma dan kaidah yang ada.

D. Pengaruh antara Kepercayaan Diri Terhadap Emotional Quotients

Kepercayaan diri pelajar terhadap hasil pembelajarannya merupakan pokok yang sedikit banyak memiliki efek pada hasil belajar seorang atlet pelajar. Menurut Lautser, kepercayaan diri (self-confidence) adalah sikap yang menunjukkan keyakinan pada kemampuan individu. Hal ini membuat individu tersebut lebih percaya diri dalam mengambil keputusan tanpa keraguan berlebihan, serta merasa bebas untuk mengejar minat mereka dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan yang mereka buat. Kepercayaan diri dianggap sebagai atribut yang sangat berharga dalam bersosialisasi. Dengan keyakinan yang kokoh, seseorang mampu mengaktualisasikan potensi mereka sepenuhnya, baik kepada anak-anak maupun orang tua, baik secara individu maupun dalam konteks kelompok. Penting untuk dicatat bahwa kepercayaan diri mencakup beberapa aspek esensial seperti keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, dan sikap rasional. Penelitian oleh Yudithia dan Mahadiansar (2019) telah menyoroti pentingnya aspek-aspek ini dalam pengembangan pribadi dan interaksi sosial.

Menurut penjelasan dari Manzo (Irawana & Danang, 2020), percaya diri adalah penilaian internal tentang kemampuan seseorang dalam merencanakan dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Secara prinsip, kepercayaan diri adalah yakin akan kemampuan sendiri tanpa perlu bergantung pada orang lain, serta kemampuan untuk mengatasi perasaan negatif yang sering dialami oleh atlet pelajar. Kepercayaan diri juga memungkinkan mereka untuk mencapai prestasi atau tujuan tertentu dalam karier mereka sebagai atlet. Ini menunjukkan bahwa pengendalian diri yang efektif adalah kunci keberhasilan di arena kompetitif, sementara kurangnya

keyakinan diri dapat memicu rasa cemas yang merugikan performa mereka secara keseluruhan.

Faktor psikologis juga memiliki pengaruh pada tingkat kepercayaan diri seorang atlet sehingga faktor psikologis (seperti menegendalikan kecemasan dan tekanan baik saat latihan ataupun saat bertanding) juga perlu diolah dan dilatih agar tidak menurunkan kemampuan karna keraguan dan rasa mudah putus asa sering kali cenderung lebih banyak terjadi para saat berkompetisi, Oleh karena itu perlunya atlet pelajar memiliki kecerdasan emosi yang tinggi ialah agar dapat mengatasi dan mengolah kesulitan baik saat latihan selama bertanding. (Nisa & Miftakhul, 2021).

Dalam konteks yang sama, bagi seorang atlet pencak silat, penting untuk terus berlatih dan menambah pengetahuan. Selain sebagai seorang siswa yang harus menyelesaikan tugas akademisnya, atlet ini juga memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kekuatan tubuh, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan. Aktivitas latihan ini tidak hanya bertujuan untuk mempertajam ketrampilan teknis, fisik, dan mentalnya, tetapi juga untuk mempersiapkan diri secara maksimal jauh sebelum menghadapi ujian kompetensi (Agus & Eko, 2020). Karna menurut Siregar (2020) Seni bela bela diri itu sendiri ialah bidang olahraga yang mengimplikasikan banyak penguasaan (*body strength, endurance, speed, agility, balance, flexibility, technic, physic and psychology*) dalam bertanding, dengan tujuan untuk bertahan dari serangan musuh guna mencapai kemenangan dan ia akan tampil maksimal jika ia percaya dan mampu meregulasi emosinya secara baik (Agus & Eko, 2020).

Ini juga diperkuat dengan pernyataan yang diberikan Susanti dalam penelitiannya (Laia & Bonifasi, 2022) yang mana ia mengatakan bahwa pelajar yang memiliki kepercayaan diri serta kestabilan emosi baik berbanding tegak lurus dengan hasil prestasi yang diraih nya. Menurut Robinson (Laia & Bonifasi, 2022). Orang yang dapat mengontrol emosi secara efektif dalam

menghadapi permasalahan yang dialami akan cenderung mudah melakukan adaptasi diri dengan situasi disekitarnya.

Kemudian Daniel Goleman (Asri dkk, 2024) mengembangkan teori dari Gardner yang menyatakan bahwa “Kecerdasan Emosional (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk menata kehidupan emosinya dengan kecerdasan (*to manage our emotional life with intelligence*), untuk mengelola keseimbangan emosi dan cara mengungkapkan ekspresinya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui kecakapan kesadaran diri, keterampilan sosial, empati, motivasi diri dan pengendalian diri.” Kecerdasan emosional dapat dianggap sebagai kemampuan dalam merugulasi perasaan (kemampuan untuk mengenali emosi dalam diri) baik saat berhubungan dengan diri sendiri ataupun orang lain, mengelola emosi, motivasi diri, memahami emosi orang lain (empati) serta mengekspresikan segala bentuk emosi secara baik dan tepat. Goleman secara tidak langsung menyatakan bahwa individu yang mampu memahami pribadi dirinya sendiri (kapan perasaan itu muncul), serta mampu mengendalikan, mengelola, memotivasi, dan memahami emosi orang lain, serta dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain, merupakan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam aktivitas manusia, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki dampak yang utama dibandingkan dengan kecerdasan akademik

Menurut Gunarsa (Irawana & Danang, 2020), kecerdasan emosional berperan dalam mengarahkan individu untuk dapat memotivasi dirinya sendiri dan mengatasi tekanan mental dan fisik yang tinggi. Ini termasuk mengontrol emosi, menghindari kenikmatan berlebihan, mengatur suasana dalam situasi tertentu, serta menjaga agar beban stres tidak mempengaruhi stamina dan kemampuan berpikir. Kemampuan kecerdasan emosional melibatkan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengontrol emosi secara cerdas. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur agar emosi muncul dan diekspresikan dengan tepat melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian

diri, motivasi internal, kemampuan berempati, dan keterampilan dalam berinteraksi sosial. Secara spesifik, pada individu yang hanya mengandalkan kecerdasan akademis tinggi, sering kali muncul ketidaknyamanan yang tidak beralasan. Mereka cenderung memiliki sikap terlalu kritis, rewel, dan cenderung menarik diri. Terkadang, mereka terlihat dingin dan sulit mengekspresikan kekesalan serta kemarahan dengan tepat, bahkan terkadang reaksinya bisa terlalu berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan akademis tinggi tidak selalu mengindikasikan kemampuan interpersonal yang kuat atau kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik.

Dari berbagai sudut yang telah disebutkan oleh peneliti sebelumnya, terdapat beberapa dugaan yang menghubungkan variabel kepercayaan diri dengan kecerdasan emosional. Pertama, atlet pelajar yang mempunyai tingkat percaya diri baik akan lebih mudah guna meregulasi dirinya dan sebaliknya jika atlet memiliki rasa percaya diri kurang baik maka akan lebih mudah memiliki perasaan negatif (cemas, kurang percaya diri, lebih mudah putus asa dan frustrasi) ini diperkuat dengan pendapat Sin (Nisa & Miftakhul, 2021) yang mengatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri pada seorang atlet dapat menghambat kemungkinan prestasi pada dirinya. Menurut studi yang dilakukan oleh Nisa & Miftakhul (2021), kepercayaan diri memainkan peran penting dalam memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh tekanan dari lawan, sehingga mereka dapat mempertahankan sikap optimis secara konsisten. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi dapat menjadi pendorong motivasi yang kuat bagi atlet untuk meraih kesuksesan dalam mengembangkan potensi mereka.

Kedua, Goleman (Yazid, 2021) berpendapat bahwa “kecerdasan emosional terdiri dari beberapa aspek, yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain atau lingkungan”. Kemudian John M., dkk (Nisa & Miftakhul, 2021) membeberkan bahwa “dimensi kepercayaan diri terdiri

dari *disposition optimism, sport competence* serta *perceived control*". Perspektif optimisme ini menggambarkan cara individu menghadapi peristiwa yang mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku atlet. Sementara itu, kompetensi dalam olahraga mencerminkan keyakinan atlet terhadap kemampuan dan keterampilan mereka untuk berhasil menghadapi tantangan dalam dunia olahraga. Di sisi lain, kontrol yang dirasakan merujuk pada penilaian positif tentang hubungan sebab-akibat antara kemampuan individu dan hasil kinerja yang dapat mereka capai.

Dari teori Gardner dan John ditemukan bahwa memang ada pengaruh atau kesinambungan antara kecerdasan emosi dengan kepercayaan diri. Salah satunya yaitu dimensi kepercayaan diri ada yang namanya disposisi optimisme yang ini sangat dipengaruhi juga oleh perasaan atlet, lain dari itu pada dimensi *sport competence* juga sangat mempengaruhi keterampilan para pemainnya sedang pada aspek dari kecerdasan emosi keterampilan para atlet juga dipengaruhi oleh pengendalian emosi, mengenali emosi diri serta untuk mendapatkan hasil yang maksimal dibutuhkan motivasi diri agar tetap bisa konsisten pada apa-apa yang sudah dilatih. Serta terakhir pada dimensi estimasi positif yang merupakan bagian dari variabel kepercayaan diri, dikenal sebagai kontingen sebab akibat yang mana apabila atlet kekurangan motivasi, tidak fokus berlatih, serta malas-malasan ketika berlatih maka para atlet akan mendapatkan konsekuensi nya berupa kurang nya tenaga dihasilkan saat penampilan atau saat sedang latihan, sebab hasil yang baik berbanding lurus dengan kuat, susah dan konsisten nya latihan yang dilakukan.

Pada studi yang dilakukan Dewi & Dewa (2021). ditemukan bahwa ada pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecerdasan emosional yakni makin tinggi nya pemahaman ilmu pembelajaran serta pengelolaan kecerdasan emosional pada diri seseorang maka akan semakin tinggi juga pengaruh kepercayaan diri pada seorang pelajar. Kepentingan kepercayaan diri individu terbukti berpengaruh pada lima dimensi kecerdasan emosional, yang mencakup motivasi, empati, kesadaran diri, pengaturan diri, dan keterampilan

sosial. Hal ini berdampak signifikan dalam meningkatkan pemahaman dalam konteks akuntansi. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Dewa (2021) menegaskan bahwa kepercayaan diri tidak hanya mempengaruhi kecerdasan emosional, tetapi juga berperan sebagai variabel yang moderat antara kecerdasan emosional dan pemahaman akuntansi, menunjukkan kompleksitas hubungan tersebut dalam konteks pembelajaran dan praktik akademik.

Menurut penelitian oleh Ariantini dan rekan-rekannya (Dewi & Dewa, 2021), ditemukan bahwa kepercayaan diri berfungsi sebagai faktor moderasi antara kecerdasan emosional dan pemahaman dalam proses pembelajaran. Studi yang dilakukan oleh Eva dan rekan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indikator kecerdasan emosional dengan tingkat kepercayaan diri pada anak. Menanamkan kepercayaan diri sejak usia dini dapat membantu meningkatkan prestasi anak serta memperbaiki keseimbangan emosional mereka. Sebaliknya, kurangnya pengembangan kepercayaan diri pada anak dapat berdampak negatif terhadap aspek emosional mereka. Anak-anak cenderung merespons berbagai perilaku dalam lingkungan sehari-hari dengan cara yang sesuai dengan standar personal mereka.

Selain itu, beberapa dampak lain bisa terlihat ketika beberapa atlet merasakan kecemasan atau ragu terhadap kemampuan mereka. Seorang atlet pelajar mengklaim telah berlatih maksimal namun tetap kurang yakin akan dirinya sendiri. Menurut pernyataan pelatih, beberapa atlet pelajar belum siap secara mental karena mengalami kecemasan dan ragu, yang berdampak pada penurunan kepercayaan diri mereka. Beberapa atlet pelajar mengungkapkan bahwa mereka merasa cemas saat menghadapi lawan yang lebih berpengalaman atau memiliki jam terbang bertanding lebih banyak. Kekurangpercayaan diri ini membuat mereka ragu untuk menerapkan teknik yang mereka miliki dan seringkali kehilangan fokus saat bertanding. Rencana strategis sebelum pertandingan tidak selalu dapat dilaksanakan dengan baik ketika pertandingan berlangsung. Atlet pelajar yang kurang percaya diri

cenderung kesulitan untuk tetap fokus, sering merasa cemas, dan kurang dapat sepenuhnya memusatkan perhatian pada kekuatan yang dimiliki (Laia & Bonifasi, 2022).

Jannah, bersama rekan-rekannya (Dewi & Dewa, 2021), melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa banyak atlet di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur menghadapi perasaan cemas dan ketegangan saat bertanding. Ini disebabkan oleh fakta bahwa atlet pelajar yang masih remaja memiliki status sebagai siswa dan mungkin kurang berpengalaman serta keahlian bertanding yang terbatas, yang semuanya dapat memengaruhi penampilan mereka dalam kompetisi. Menurut teori tentang remaja, dijelaskan bahwa pada masa ini, mereka sering menunjukkan perilaku yang kurang matang, kecemasan terhadap kegagalan, dan sering kali kurangnya rasa percaya diri. Hal ini terjadi karena mereka sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja sebagai atlet pelajar. Penelitian yang dilakukan oleh Kasyfillah & Lufiana pada tahun 2023 mendukung temuan ini, dengan menekankan bahwa respons psikologis seseorang atlet dipengaruhi oleh faktor usia mereka. Dengan demikian, fase ini dapat mempengaruhi bagaimana seorang individu merespon tantangan psikologis dalam kehidupan mereka.

Menurut hasil penelitian, atlet senior menunjukkan kemampuan emosional yang lebih matang dan lebih baik dalam mengontrol diri serta emosi saat bertanding, dibandingkan dengan atlet junior yang masih belum stabil dalam kematangan emosinya. Atlet senior juga menunjukkan sikap yang lebih dewasa dalam menafsirkan kegagalan sebagai peluang untuk bangkit dari kesulitan. Pengaruh ini sangat terlihat saat atlet pelajar berkompetisi. Situasi di mana stres meningkat saat menghadapi kompetisi bisa menyebabkan reaksi negatif pada atlet pelajar, yang berpotensi mengurangi performa olahraganya. Kondisi semacam ini seringkali membuat atlet pelajar sulit untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Oleh karena itu, penting bagi atlet pelajar untuk memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Atlet pelajar yang

memiliki ketangguhan mental yang baik akan lebih tahan terhadap tekanan dan tidak mudah menyerah. Sebaliknya, keberhasilan atlet pelajar sering kali dipengaruhi oleh kualitas mental mereka, sedangkan atlet dengan kelemahan mental cenderung mengalami penurunan performa. Oleh karena itu, faktor psikologis dan mental dianggap sangat penting. Ketika atlet pelajar memiliki kemampuan fisiologis, motorik, teknis, dan taktis yang baik selama bertanding, maka aspek kinerja mental juga turut berperan serta berpengaruh terhadap prestasi mereka di lapangan (Kasyfillah & Lufiana, 2023).

Berdasar penjabaran diatas secara tidak langsung menyampaikan bahwa ada pengaruh antara Emotional Quotients Terhadap Kepercayaan Diri. Itulah alasan mengapa peneliti melakukan penelitian dan mengambil judul Pegaruh Emotional Quotients Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini sebagai berikut :

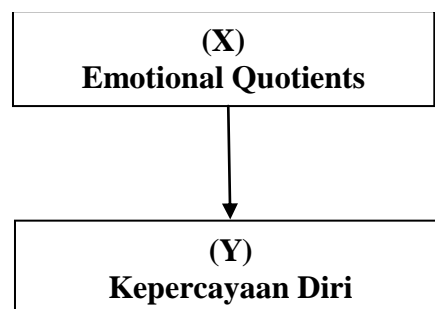
H0 :Tidak terdapat Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Dengan EmotionalQuotients Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar.

H1 : Terdapat Pengaruh Antara Kepercayaan Diri Dengan Emotional Quotients Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar.

F. Kerangka Berfikir

kerangka berfikir dalam penelitian ini berdasarkan permasalahan yang ada peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel (x) Emotional Quotietes Terhadap Varibel (y) Kepercayaan diri.

Gambar 2. 5 Kerangka Berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan salah satu bentuk penelitian yang disusun secara sistematis, terencana, dan terstruktur. Penelitian kuantitatif, menurut definisi lain, adalah jenis penelitian yang mengutamakan penggunaan data numerik dalam berbagai tahapan, seperti pengumpulan data, interpretasi, dan presentasi hasilnya. Menurut Creswell (Rahmani, 2021), data numerik ini kemudian dianalisis menggunakan metode-metode statistik. Metode kuantitatif sering disebut sebagai pendekatan ilmiah karena mengikuti prinsip-prinsip keilmuan, seperti penggunaan data konkret, objektivitas, kemampuan pengukuran, rasionalitas, dan pendekatan sistematis. Istilah "kuantitatif" mengacu pada penekanan pada angka dan analisis statistik dalam proses penelitian (Mustafa, 2022).

Menurut Sugiyono (Rahmani, 2021), “metode penelitian yang berbasis pada filsafat positivisme digunakan untuk menyelidiki suatu populasi atau sampel khusus dengan menggunakan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data, serta menerapkan analisis data kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah diajukan”. Data yang sudah dikumpulkan akan diolah secara otomatis memakai rumus statistik melalui bantuan perangkat lunak SPSS. Dari proses tersebut, diharapkan bisa didapatkan informasi penting mengenai Pengaruh Emotional Quotients Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Hatch dan Farhady (Rahmani, 2021) menyatakan bahwa variabel mencakup beragam atribut individu seperti tinggi badan, kepemimpinan, kepercayaan diri, dan kecerdasan emosional yang dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, atau antara Objek satu dengan yang lain. Kerlinger (Mustafa dkk, 2022) juga mendefinisikan variabel sebagai konstruk atau karakteristik yang menjadi fokus penelitian. Variabel dalam konteks hubungannya dengan variabel lainnya dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan ke dalam berbagai jenis untuk memudahkan analisis lebih lanjut.

1. Variabel Independen (X)

Variabel ini dikenal dengan berbagai nama seperti variabel independen, faktor pemicu, prediktor, atau unsur yang mendahului. Variabel independen ini merupakan faktor yang memiliki pengaruh atau dapat menyebabkan perubahan dalam konteks penelitian. Sebagai ilustrasi, dalam studi ini, variabel yang menjadi fokus adalah kecerdasan emosional, yang juga dikenal sebagai EQ. Hal ini penting untuk memahami bagaimana variabel ini dapat mempengaruhi hasil penelitian secara signifikan.

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel terikat, output, kriteria, atau hasil dari proses yang sedang diamati. Ini adalah faktor yang cenderung berubah sebagai hasil dari variabel yang lain dalam studi. Dalam konteks penelitian ini, variabel dependen yang dianalisis adalah tingkat kepercayaan diri. Kepercayaan diri di sini diukur sebagai respons terhadap variabel independen yang diselidiki.

C. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono seperti yang dikutip oleh Rahmani pada tahun 2021, definisi operasional merujuk pada proses penentuan konstruk atau karakteristik yang sedang diteliti, yang kemudian diuraikan menjadi variabel yang bisa diukur dan dianalisis. Definisi operasional ini merincikan langkah-langkah yang digunakan untuk menyelidiki serta menerapkan konstruk tersebut. Hal ini memberi kesempatan kepada peneliti lain untuk melakukan penilaian serupa atau mengembangkan metode pengukuran konstruk tersebut dengan tujuan meningkatkan efektivitasnya. Dengan demikian, kolaborasi ilmiah dapat diperluas untuk memperkaya pendekatan yang digunakan dalam pengukuran ini. Dalam konteks penelitian ini, definisi operasionalnya diuraikan sebagai berikut:

1. Emotional Quotients

Emotional Quotient (EQ) mencakup kemampuan individu dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi diri, memotivasi diri, serta memahami dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. EQ juga menekankan bahwa respon emosional terhadap situasi merupakan elemen kunci dalam pemahaman emosi secara mendalam. Emosi merujuk pada kombinasi perasaan, pemikiran, dan kecenderungan tindakan yang membentuk kondisi biologis dan psikologis seseorang.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan atau sikap yang dipercayai seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri. Ini mencakup aspek kepribadian seperti keyakinan dalam kemampuan diri sendiri, sikap optimis, keobjektifan, tanggung jawab, pemikiran rasional, dan pandangan realistis. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diukur berdasarkan teori yang diperkenalkan oleh Lauster (Salsabila, 2021). Peneliti membuat skala kepercayaan diri dengan mempertimbangkan

beberapa faktor, seperti keyakinan terhadap kemampuan sendiri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan rasionalitas yang mendalam.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Subyek dari sebuah studi adalah sumber data yang sangat penting, dan oleh karena itu berperan krusial dalam proses riset. Subyek ini mencakup baik populasi maupun sampel. Menurut Rahmani (2021), “populasi sendiri adalah area umum yang terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk studi dan penarikan kesimpulan.” Populasi yang terlibat dalam studi ini adalah para santri yang juga aktif sebagai atlet dalam cabang olahraga pencak silat di Pagar Nusa Al-kamal Kunir Wonodadi Blitar. Oleh karena itu, jumlah atlet yang menjadi subjek penelitian ini mencapai 207 orang, yang berasal dari klub pencak silat Pagar Nusa al-kamal Kunir Wonodadi Blitar.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, “sampel merupakan bagian yang mencerminkan jumlah dan karakteristik dari keseluruhan populasi.” Ferdinan menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang terdiri dari beberapa anggota populasi (Haryadi dan kolega, 2022). Dalam penelitian ini, sampel dipilih sesuai dengan pedoman dari Krejcie dan Morgan yang merekomendasikan pengambilan sampel sebesar 134 orang dari populasi 207 orang (Sofyani, 2023). Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam studi ini terdiri dari 134 atlet yang berlatih pencak silat di Pagar Nusa Al-kamal Kunir Wonodadi Blitar. Populasi penelitian ini terdiri dari 207 atlet pencak silat yang berasal dari klub yang sama.

Ini adalah data primer yang dimanfaatkan oleh peneliti, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono dalam studi yang dilakukan oleh Haryadi (2022). Sumber primer merupakan sumber asli yang langsung memberikan informasi kepada orang yang mengumpulkan data. Data primer yang dikumpulkan berasal dari hasil pengisian kuesioner yang diberikan kepada atlet tanding pencak silat Pagar Nusa Al-kamal Kunir Wonodadi Blitar. Sampel tersebut mewakili jumlah dan karakteristik dari populasi yang diteliti.

3. Teknik Sampling

Dalam studi ini, metode yang diimplementasikan dalam pengambilan sampel adalah cluster random sampling, yang berarti sampel diambil dari area atau daerah tertentu secara acak. Menurut Aryani (2022), teknik ini sesuai digunakan ketika populasi yang diteliti terdiri dari kelompok individu atau cluster, bukan individu secara langsung. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan representasi yang adil dari seluruh populasi tanpa memihak pada kelompok tertentu.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam studi ini memanfaatkan skala Likert, sebuah instrumen yang efektif untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial yang diteliti (Aryani, 2022). Skala Likert dikenal luas karena kemampuannya menyediakan pandangan mendalam tentang bagaimana responden merespons dan meresapi fenomena sosial yang ada.

Dalam studi ini, peneliti menggunakan alat yang telah diuji sebelumnya dalam penelitian sebelumnya, yang didasarkan pada teori dari para ahli. Dalam pengembangan aspek yang dipergunakan oleh para peneliti, terdapat dua pandangan teoritis utama yang relevan. Pertama, ada teori tentang

kepercayaan diri yang diperkenalkan oleh Lauster. Teori ini mengidentifikasi aspek-aspek penting seperti tingkah laku, respons emosional, dan dimensi spiritualitas individu. Sementara itu, teori *emotional quotient* (EQ) oleh Daniel Goleman menyoroti kemampuan untuk mengenali dan mengatur emosi, membangkitkan motivasi dari dalam, serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar memiliki nilai yang signifikan (Yazid, 2021).

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah sikap yang mencakup keyakinan pada kemampuan individu sehingga orang tersebut tidak merasa terlalu khawatir dengan tindakan yang diambilnya. Ini memungkinkan individu untuk bertindak sesuai keinginan, mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka, serta berinteraksi dengan hangat dan sopan terhadap orang lain. Lauster juga beberapa aspek yakni tingkah laku, emosi serta spiritual (Yudithia dan Mahadiansar, 2019).

Selanjutnya teori utama kedua yakni *emotional quotient* yang dikemukakan oleh Daniel Goleman yang menyampaikan bahwa “*emotional quotient (EQ) / kecerdasan emosi ialah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial atau kecerdasan emosional dapat dikatakan sebagai kemampuan mengenai pengendalian perasaan individu terhadap orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri serta kemampuan mengelola emosi secara baik dan tepat*” (Asri dkk, 2024). Goleman mengembangkan konsep *emotional quotient* dengan membaginya ke dalam beberapa komponen, seperti kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dalam diri sendiri, memotivasi diri sendiri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Yazid, 2021).

Penelitian ini melibatkan metode pengumpulan data dengan mengimplementasikan teknik distribusi instrumen seperti Angket, Skala, atau Kuesioner dengan cara tatap muka kepada 134 atlet yang aktif berlatih pencak silat di Pagar Nusa Al-kamal Kunir Wonodadi Blitar (Haryadi dkk, 2022). Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keakuratan dan keberhasilan dalam menghimpun pandangan serta pengalaman para responden terkait topik penelitian.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah melalui penggunaan skala Likert. Skala Likert merupakan instrumen evaluasi yang sering dipakai untuk mengukur pandangan, sikap, serta persepsi individu maupun kelompok terhadap aspek sosial (Haryadi et al., 2022). Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner, suatu metode yang telah didefinisikan oleh Sugiono dan rekan-rekannya (2020) sebagai alat untuk mengumpulkan informasi dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Pendekatan ini memanfaatkan skala Likert dengan empat opsi penilaian: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan metode ini memberikan kesempatan bagi responden untuk menyampaikan pandangan mereka secara terstruktur terhadap topik yang diteliti.

Tabel 3. 1 Skor Item Favo & Unfavo

<i>Kategori respon</i>	<i>Skor item favoribel</i>	<i>Skor item Unfavoribel</i>
SS	4	1
S	3	2
ST	2	3
SST	1	4

Skala di atas, disusun menggunakan skala Likert 4 pilihan jawaban, yang berisikan pernyataan-pernyataan yang mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Penilaian yang diberikan kepada masing-masing

jawaban subjek pada setiap pernyataan favorable adalah; sangat sesuai (SS) memiliki nilai 4, jawaban sesuai (S) memiliki nilai 3, jawaban tidak sesuai (TS) memiliki nilai 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) memiliki nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah; sangat sesuai (SS) memiliki nilai 1, jawaban sesuai (S) memiliki nilai 2, jawaban tidak sesuai (TS) memiliki nilai 3 dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) memiliki nilai 4.

Dalam studi ini mengimplementasikan 2 skala, kepercayaan diri dan *emotional quotient (EQ)* yang terurai sebagai berikut:

1. Kepercayaan Diri

Berikut ini merupakan blue print kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek dan indikator yang dikemukakan menurut Lauster (Adhitya, 2020):

Tabel 3. 2 Blue Print Kepercayaan Diri

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Favoria bel</i>	<i>Unfavoriabel</i>	<i>Item</i>
Kepercayaan diri (tingkah laku)	Keyakinan kemampuan diri untuk melakukan sesuatu	1,2	5,6	4
	keyakinan menindak lanjuti dan konsekuensi	3, 4	17, 18	4
	keyakinan menanggulangi masalah.	7, 8	13, 14	4
	keyakinan memperoleh dukungan	15, 16	9, 10	4
Kepercayaan diri (Emosi)	keyakinan mengetahui perasaan diri	11, 12	23, 24	4
	keyakinan mengungkap perasaan	19, 20	23,24	4
	keyakinan menyatu dalam pergaulan positif	33,34	21,22	4
	keyakinan memperoleh rasa	35,36	27,28	4

Kepercayaan diri (spiritual)	sayang dan perhatian			
	keyakinan manfaat dari orang lain	29,30	37,28	4
	keyakinan atas takdir dan ketentuan	31,32	39,40	4
	keyakinan atas kuasa tuhan.	41,42	45,48	4
	keyakinan akan timbale balik	43,44	47,48	4
Jumlah		24	24	48

2. Emotional Quotient (EQ)

Berikut ini merupakan Blueprint kecerdasan Emotional quotient berdasarkan indikator dan aspek dari kecerdasan emosional yang dikemukakan menurut Daniel Goelman (Adilah, 2021).

Tabel 3. 3 Blue Print Emotional Quotients

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Favoriabel</i>	<i>Unfavoribel</i>	<i>Item</i>
Mengenal Emosi Diri	Memahami Perasaan	1,2,5	3,4	5
Mengelola Emosi	Mengendalikan dan menjaga perasaan	6,9	7,8,10	5
Memotivasi diri sendiri	Mengontrol hasrat, keteguhan diri dan optimism	11,12,14,15	13	5
Mengenal Emosi Orang lain	Empati dan Peka terhadap tanda-tanda	16,17,18,19,20	-	5
Membina Hubungan	Memjalin silaturahmi	21,22,23,24,25	-	5
Jumlah		19	6	25

F. Kredibilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Azwar (Sugiono dkk, 2020), “validitas berasal dari kata *validity* yang mengacu pada seberapa akurat dan tepat suatu instrumen pengukur (tes) dalam menjalankan fungsinya untuk mengukur.” Sebuah tes dianggap memiliki validitas yang tinggi jika instrumennya mampu melakukan fungsi pengukuran dengan akurat atau menghasilkan data sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sugiono dkk. pada tahun 2020, validitas merujuk pada sejauh mana alat penilaian dapat mengukur konsep yang dimaksud dengan tepat, sehingga benar-benar mengukur apa yang seharusnya dinilai. Hal ini penting untuk memastikan bahwa alat penilaian tidak hanya akurat, tetapi juga relevan dengan tujuan evaluasi yang diinginkan.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2] \cdot [N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir soal (X) dan total skor (Y)

N : Jumlah hasil kali antara skor item dengan skor total

$\sum X$: Jumlah dari butir soal \ setiap item

$\sum Y$: Jumlah dari skor total

Sebuah tes dianggap memiliki validitas jika nilai r-hitung tidak melebihi nilai kritis r-tabel pada tingkat signifikansi 5%. Dalam konteks ini, nilai kritis r-tabel yang relevan adalah 0,148. Salah satu pendekatan yang umum digunakan untuk mengevaluasi validitas ini adalah dengan

melakukan analisis koefisien *product moment pearson* menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS (Sugiono dkk, 2020). Proses ini penting untuk memastikan bahwa hasil tes dapat diandalkan dan sesuai dengan tujuan penelitian yang ditetapkan.

2. Reabilitas

Azwar (Sugiono et al., 2020) mengemukakan bahwa salah satu sifat penting dari alat ukur yang efektif adalah reliabilitasnya yang baik. Arifin (Sugiono et al., 2020) menambahkan bahwa suatu tes dianggap reliabel jika hasilnya tetap konsisten dari waktu ke waktu, baik pada populasi yang sama dalam rentang waktu yang berbeda maupun antara populasi yang berbeda, menunjukkan bahwa pengukuran tersebut dapat diandalkan untuk memberikan hasil yang akurat dan konsisten. Dengan demikian, reliabilitas menjadi aspek yang krusial dalam memastikan kehandalan suatu instrumen pengukuran. Dalam uji ini, keandalan diukur menggunakan formula Alfa Cronbach, yang rumusnya dapat ditemukan sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan :

r_i	= Nilai reliabilitas
$\sum S_i$	= Jumlah varians skor tiap-tiap item
S_t	= Varians total
K	= Jumlah item

Menurut Nana Sudjana (Sugiono dkk, 2020) “Nilai koefisien (r_i) akan dibandingkan dengan koefisien korelasi $r_{tabel} = r_{(a.n - 2)}$. Jika $r_i > r_{tabel}$, maka instrumen reliabel.” Pada Output SPSS, jika *Cronbach’s Alpha* $> r_{tabel}$, maka instrumen dikatakan reliabel.

G. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Ghozali (Roswirman & Elazhari, 2021) menjelaskan bahwa “uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak”. Pemeriksaan normalitas adalah bagian penting dari proses untuk memeriksa kepatuhan data terhadap asumsi klasik, yang penting dalam analisis data. Uji ini penting untuk memastikan bahwa distribusi data pada instrumen yang digunakan adalah normal, karena data yang dianggap baik biasanya mempunyai penyebaran yang normal. Dalam studi ini, normalitas data dianalisis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menilai apakah data tersebut terdistribusi secara normal. Sedangkan untuk menguji linearitas, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi *Windows*. Hasilnya dievaluasi berdasarkan signifikansi dari perhitungan yang dilakukan di SPSS, dengan pertimbangan seperti dibawah ini:

Jika nilai p lebih besar dari 0,05, hasilnya dianggap tidak signifikan (Normal). Jika nilai p kurang dari atau sama dengan 0,05, hasilnya dianggap signifikan (Tidak Normal).

2. Uji Linearitas

Pemeriksaan linearitas bertujuan guna menentukan apakah kaitan antara dua variabel dapat dianggap sebagai hubungan linear yang signifikan. Penting untuk memverifikasi bahwa data yang dianalisis memenuhi syarat untuk menggunakan teknik analisis linier berganda. Dalam studi ini, uji linearitas dilakukan menggunakan software SPSS yang dirancang untuk platform *Windows*. Hasil pengujian ini menunjukkan bahwa ketika nilai signifikansi dari uji sama dengan atau lebih besar dari 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan

linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa hubungan linear antara kedua variabel tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, pemeriksaan linearitas ini penting untuk memastikan validitas analisis informasi yang dilaksanakan pada studi ini.

3. Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi merupakan teknik statistik yang dimanfaatkan untuk mengevaluasi seberapa erat keterkaitan antara berbagai variabel (Almumtazah dan kolega, 2021). Salah satu metode analisis regresi yang sering digunakan dan mudah dipahami adalah regresi linier sederhana. Dalam analisis regresi, terdapat biasanya satu variabel dependen yang dinotasikan sebagai "Y" dan satu atau lebih variabel independen yang sering kali disimbolkan sebagai "X". Keterkaitan antara kedua variabel tersebut bersifat linier seperti yang disebutkan dalam penelitian Almumtazah dan rekan (2021). Regresi linier merupakan teknik matematis dalam analisis data berkelanjutan yang memanfaatkan informasi waktu untuk memproyeksikan nilai di masa depan. Berikut ini adalah persamaan dasar dari metode regresi linier sederhana.

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel Terikat

a = Intercept

b = koefisien variabel X

X = variabel beba

Berikutnya, digunakan dalam persamaan berikut untuk menemukan nilai intercept dan koefisien variabelnya:

$$a = \frac{(\sum X^2)(\sum Y) - (\sum XY)(\sum X)}{n(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{n(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal didirikan pada tahun 1940 oleh KH. Manshur, putra dari KH. Imam Basyari, seorang ulama di Mangunsari Tulungagung. Berdirinya pondok ini diawali dari amanat KH. Imam Basyari kepada anak-anaknya untuk menempati tanah babatan hutan di Blitar. KH. Manshur, yang saat itu baru pulang menuntut ilmu dari Mekah, bersedia menempati tanah tersebut.

Pada tahun 1918, KH. Manshur pindah ke desa Kunir Blitar dan mendirikan sebuah langgar serta majelis ta'lim yang santrinya berasal dari desa-desa sekitar. Seiring berjalannya waktu, pengajian yang diadakan oleh KH. Manshur berkembang pesat, sehingga membutuhkan tempat menginap bagi para santri. Pada awalnya, pondok ini dikenal dengan nama Pon. Pes. Kunir, dan berdasarkan prasasti di Masjid Jami' Desa Kunir, pondok ini resmi berdiri pada tahun 1940. Selain mengajar, KH. Manshur juga menjadi imam di Masjid Jami' Kecamatan Srengat dan aktif dalam perjuangan melawan penjajah.

Kemudian KH. Manshur menikah dengan Maimunah, putri dari H. Abdullah, dan memiliki enam anak, tiga di antaranya meninggal saat masih kecil. Tiga anak yang hidup semuanya perempuan, yaitu:

- a. Siti Malikah menikah dengan H. Sholeh dan mendirikan Pondok Pesantren Mambaul Huda di Dusun Manggar Desa Kunir.
- b. Siti Mutinah menikah dengan H. Thobib dan memiliki tujuh anak: Hj. Sumbulatin, Hj. Miatu Habbah, Hj. Siti Masyithoh, H. Syaiful Habib,

H. Syamsul Ma'rif, Hj. Siti Maswah, dan H. Imam Asy'ari. Hj. Sumbulatin menikah dengan KH Zen Masrur dan memiliki empat anak: Hj. Irma Husniah, H. Hafidz Lutfi, Aminudin Fahruda, dan Abdurahman Fauzi. Keluarga Hj. Sumbulatin kemudian mengelola firqah LKSA Putra Putri dan Adawiyah.

- c. Siti Munawaroh menikah dengan KH. Thohir Wijaya dan memiliki enam anak: Hj. Astutik Hidayati, Hj. Nur Saida, Hj. Asmawati, H. Jauhar Wardani, Hj. Reni Rahmawati, dan Hj. Rina Laila Wati. Hj. Astutik Hidayati menikah dengan KH Mahmud Hamzah; putri mereka, Hj. Erria Masfia, menikah dengan Dr. KH. Asmawi Mahfudz, dan Hj. Atik Hatmayanti menikah dengan H. Ahmad Hasanudin dari Pasuruan. Keluarga ini juga mengelola firqah al-Manshur, al-Munawarah, dan Hidayati Mahmud atau HM.

Setelah wafatnya KH. Manshur, pondok pesantren ini diasuh oleh menantunya, KH. Thohir Wijaya dan KH. Thobib. Pada masa ini, nama Pondok Pesantren Kunir diubah menjadi Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal, berdasarkan hasil istikharah KH. Thohir Wijaya. Sistem pendidikan pun berubah dari sorogan dan bandungan menjadi klasikal, serta menggabungkan metode *salafiyah* (tradisional) dengan *kholafiyah ashriyah* (modern). Sejak saat itu pondok pesantren ini terus berkembang dengan sistem pendidikan yang lebih relevan dan akomodatif terhadap perkembangan zaman dan tantangan modernisasi.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

- a. Visi Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

Terwujudnya Generasi Muslim yang Beriman dan Bertaqwa, Berakhlaqul Karimah, Cerdas, Berwawasan Luas, Berkualitas yang Rela Dipimpin dan Siap Memimpin.

- b. Misi Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

- 1) Mempersiapkan Generasi mu'min muttaqin dan mampu mengaplikasikan nilai-nilai keIslaman ala Ahlussunnah wal jama'ah dalam kehidupan bermasyarakat.
- 2) Mempersiapkan generasi muslim yang cerdas, berwawasan luas yang berkualitas, serta menguasai bahasa internasional.
- 3) Mempersiapkan generasi muslim yang rela dipimpin dan siap memimpin.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Tempat dan Subjek

Penelitian mulai dilakukan pada tanggal 12 Juni - 21 Juni 2024. Untuk tempat dan subjek penelitian nya dilakukan pada seluruh atlet pelajar pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar. Penelitian ini dilakukan dengan langkah mengedarkan skala kecerdasan emosional dan kepercayaan diri kepada seluruh tingkatan atlet pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek pada penelitian yang dilakukan peneliti kali ini ialah berjumlah 134 orang atlet pelajar dari berbagai tingkatan pada ekskul pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar. seluruh jumlah atlet pelajar pada ekskul pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar berjumlah 207 siswa. Alasan mengapa peneliti memilih atlet pelajar pencak silat di Pondok Pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar adalah karena peneliti merasa bahwa banyak terjadi nya kasus kurang percayaan diri yang menyebabkan ketidakmaksimalan pada atlet pelajar pencak silat saat tanding atau ujian kompetensi akibat kurang terlatihnya kecerdasan emosional pada diri atlet pelajar tersebut.

Ini bisa disebabkan dari banyak faktor seperti pembelajaran dan latihan yang kurang maksimal baik pada atlet baru ataupun pada atlet ahli yang cenderung bermalasan saat latihan dilakukan, atau ada juga yang menjadi kurang percaya diri akibat terlalu banyak dilihat orang serta sudah *down* perasaan duluan akibat melihat tubuh lawan yang cenderung lebih besar dari pada dirinya, lain dari itu selain latihan fisik pada atlet regulasi emosi pada diri seorang atlet itu juga sangat penting untuk dilatih, ini berpengaruh pada pemusatan energi yang dilakukan guna memaksimalkan tenaga yang dikeluarkan seperti pada latihan nafas, latihan menjaga gerak dan berteriak. Apabila itu tidak dilakukan dengan baik, maka hasil latihan tidak akan sempurna karena dua hal utama pada seni bela diri pencak silat ialah fisik dan regulasi emosi pada diri seorang atlet.

C. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur penelitian yang pertama kali dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini ialah peneliti meminta izin kepada pihak pondok pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar guna meneliti para atlet pelajar terkhusus atlet pencak silat pada semua tingkatan sabuk. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disusun menjadi sebuah skala guna mengungkapkan pengaruh antara kecerdasan emosi dengan kepercayaan diri pada diri atlet pelajar secara turun langsung ke pondok pesantren Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar (offline).

Kedua, cara pendistribusian kuesioner pada semua atlet pelajar Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar ialah dengan membagikan kuisisioner menjadi 2 kali pertemuan pada hari yang berbeda yakni pada hari sabtu 15 Juni 2024 pada atlet pelajar putra dan Minggu, 16 Juni 2024 untuk atlet pelajar putri. pembagian ini terjadi dikarenakan latihan pada atlet pelajar putri dan putra tidak disatukan.

D. Hambatan dan Penelitian

Menyesuaikan jadwal perizinan dari pondok, peneliti baru diberikan izin untuk melakukan pendistribusian kuesioner pada tanggal 15 dan 16 Juni 2024 yang kebetulan itu bertepatan dengan puasa sunnah idul adha, yakni pada puasa tarwiyah 8 Dzulhijjah pada tanggal 15 Juni 2024 dan pada puasa arafah pada tanggal 9 Dzulhijjah atau 1 Juni 2024.

Yang mana pada kedua tanggal tersebut, peneliti baru diperkenankan untuk turun lapangan, alhasil peneliti mengalami kesulitan saat pengkondisian para atlet pelajar dikarenakan waktu yang sempit dan hanya boleh mengambil jadwal latihan pencak silat. Yang mana jadwal tersebut berubah dari yang awalnya pagi jam 08.00 - 12.00 WIB (latihan selama 4 jam) di ubah menjadi malam hari pukul 19.30 - 21.00 (latihan selama 1,5 jam).

E. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reabilitas item

a) Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan kuesioner serta ketepatan suatu instrumen pengukur atau kuesioner dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu aitem kuesioner dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat serta dapat memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya penelitian atau pengujian tersebut. Uji validitas ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical product and service solution*) 16 for windows.

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan peneliti kali ini, didapatkan hasil uji validitas pada skala kepercayaan diri yang awalnya terdiri dari 48 aitem, kemudian gugur 2 aitem yakni pada aspek tingkah laku, indikator keyakinan menindak lanjuti dan konsekuensi pada nomor

aitem 3 serta pada aspek spiritual, indikator keyakinan atas takdir dan ketentuan pada nomor aitem 45. kemudian menyisakan 46 aitem pada variabel kepercayaan diri. adapun rincian lengkap pada uji validitas di skala kepercayaan diri ialah sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Uji Item Valid dan Gugur Kepercayaan Diri

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>No Item</i>	<i>Jml</i>	<i>No gugur</i>	<i>Jml Gugur</i>
Tingkah Laku	Keyakinan kemampuan diri untuk melakukan sesuatu	1,2,5,6	4	-	-
	keyakinan menindak lanjuti dan konsekuensi	3, 4, 17, 18	4	3	1
	keyakinan menanggulangi masalah	7, 8, 13, 14	4	-	-
	keyakinan memperoleh dukungan	15, 16,9, 10	4	-	-
Emosi	keyakinan mengetahui perasaan diri	11, 12,23, 24	4	-	-
	keyakinan mengungkapkan perasaan	19, 20,25, 26	4	-	-
	keyakinan menyatu dalam pergaulan positif	33,34,21, 22	4	-	-
	keyakinan memperoleh rasa sayang dan perhatian	35,36,27, 28	4	-	-
	keyakinan manfaat dari orang lain	29,3,37,3 8	4	-	-
Spiritual	keyakinan atas takdir dan ketentuan.)	31,32,39, 4	4	-	-
	keyakinan atas kuasa tuhan.	41,42,45, 46	4	-	-

	keyakinan akan timbal balik	43,44,47,	4	45	1
		48			
Jumlah			48	sisanya	46

Kemudian pada uji validitas yang dilakukan untuk skala kecerdasan emosi didapatkan hasil uji validitas yang awalnya skala tersebut terdiri dari 25 aitem kemudian gugur 2 aitem yakni pada aspek tingkah laku, indikator keyakinan menindak lanjuti dan konsekuensi pada nomor aitem 3 serta pada aspek spiritual, indikator keyakinan atas takdir dan ketentuan pada nomor aitem 25. kemudian menyisakan 23 aitem pada variabel kecerdasan emosi. adapun rincian lengkap pada uji validitas di skala kecerdasan emosi ialah sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Hasil Uji Valid dan Gugur Item Emotional Quotients

<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>No Item</i>	<i>Jml</i>	<i>No Gugur</i>	<i>Jml Gugur</i>
Mengenali emosi diri	Memahami perasaan	1,2,5,3,4	5	-	-
Mengelola emosi	Mengendalikan dan menjaga perasaan	6,9,7,8,10	5	8,10	2
Memotivasi diri sendiri	Mengontrol hasrat, keteguhan diri dan optimis	11,12,14,15,13	5	-	-
Mengenali emosi orang lain	Empati dan peka terhadap tanda-tanda	16,17,18, 19,20	5	-	-
Membina hubungan	Menjalin silaturahmi	21,22,23,24,25	5	-	-
	Jumlah		25	Sisa	23

b) Uji Reabilitas

Tujuan dari uji reliabilitas ialah untuk memperlihatkan taraf kekonsistenan serta menunjukkan bahwa apakah kuesioner ini dapat dipercaya sebagai suatu alat ukur yang paten atau bermutu hingga bisa dipakai berulang kali, jadi secara tidak langsung skala yang baik ialah skala yang reliabel, reabel itu sendiri ialah apabila dari adanya penggunaan skala tersebut dihasilkan hasil yang sama bila dipakai berulang, baik subjek yang sama pada waktu yang berbeda ataupun ada subjek yang berbeda tetapi pengukurannya dapat terus konsisten, cermat dan tetap akurat walaupun dipakai dengan berbeda subjek dan lokasi penelitian tersebut diambil. Uji reliabilitas ini menggunakan aplikasi SPSS (Statistical product and service solution) 16 for windows.

Pada pengambilan keputusan pada hasil dari perhitungan reabilitas ini. Peneliti menggunakan metode pengambilan keputusan melalui metode dari nilai *Cronbach's Alpha*. yang mana apabila nilai *Cronbach's Alpha* > rtabel, yang mana standar rtabel ini ialah harus memiliki nilai $\geq 0,6$, jika nilai *Cronbach's Alpha* tersebut melebihi nilai minimum tersebut maka instrumen tersebut dapat dikatakan baik serta reliabel. Semakin mendekati angka 1.00 nilai Cronbach's Alpha nya maka semakin tinggi pula nilai reabilitas pada penelitian tersebut dan sebaliknya jika koefisien reliabilitas mendekati 0 maka dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitasnya rendah. Yang mana terurai dalam tabel berikut ini :

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reabilitas Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,934	48

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reabilitas Emotional Quotients

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,786	25

Dari hasil tabel Cronbach's Alpha diatas nilai dapat dilihat bahwa, instrumen kecerdasan emosional dan kepercayaan diri memiliki nilai reliabilitas yang baik karena penelitian yang menggunakan variabel kecerdasan emosional adalah 0,786 dan kepercayaan diri ini menghasilkan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,934 yang mana itu lebih besar dari 0,60 pada standar pengambilan keputusan dengan metode nilai Cronbach's Alpha.

2. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji Normalitas ini Digunakan sebelum uji hipotesis. yang berfungsi untuk mengetahui berdistribusi normal atau tidaknya data yang disebarakan pada suatu kelompok. Hasil diketahui bahwa nilai signifikasi pada variable Emotional Quotients dan Variabel Kecerdasan Emosi adalah 0,200. Variabel ini dikatakan Berdistribusi Normal ketika nilai Signifikasi $\geq 0,05$. Sehingga data diambil kesimpulan bahwa Kedua Variabel Tersebut Berdistribusi Normal. Hasil Tabel dapat dilihat di Lahiran pada Tabel 4.9

b) Uji Linieritas

Uji linearitas ini digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel berkorelasi secara linear atau tidak. Data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan

analisis linier berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan software SPSS for windows. Jika nilai signifikan $\geq 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat, jika Jika nilai signifikan $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat

Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas Variabel X dan Y

			F	Sig.
KEPERCAYAAN DIRI * KECERDASAAN EMOSIONAL	Between Groups	(Combined)	1,412	0,092
		Linearity	22,115	0
		Deviation from Linearity	0,837	0,723

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui bahwa nilai signifikansi ialah $0,723 > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang linear antara variabel bebas yakni kecerdasan emosi dan terikat yakni kepercayaan diri.

3. Hasil analisis Deskriptif

Hasil ini menunjukan kategorisasi pada Subjek penelitian terhadap setiap Variabel, Analisis ini bertujuan untuk mengetahui berapa banyak subjek yang memperoleh nilai rendah, sedang, tinggi.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	134	99	184	138,78	20,433

Emotional Quotients	134	53	117	72,55	10,338
Valid N (listwise)	134				

Berdasarkan isi tabel diatas kita dapat mengetahui bahwa Sekala Emotional Quotients Memiliki nilai 53 minimum, 117 untuk skor tinggi, dan 72,55 untuk Mean dan nilai 10,338 untuk standar Deviasi. sedangkan Untuk sekala Kepercayaan Diri Memiliki nilai 99 minimum, 184 untuk skor Tinggi, dan 138,78 untuk mean dan nilai 20,433 untuk Standar Deviasi.

a) Kategorisasi Emotional Quotients

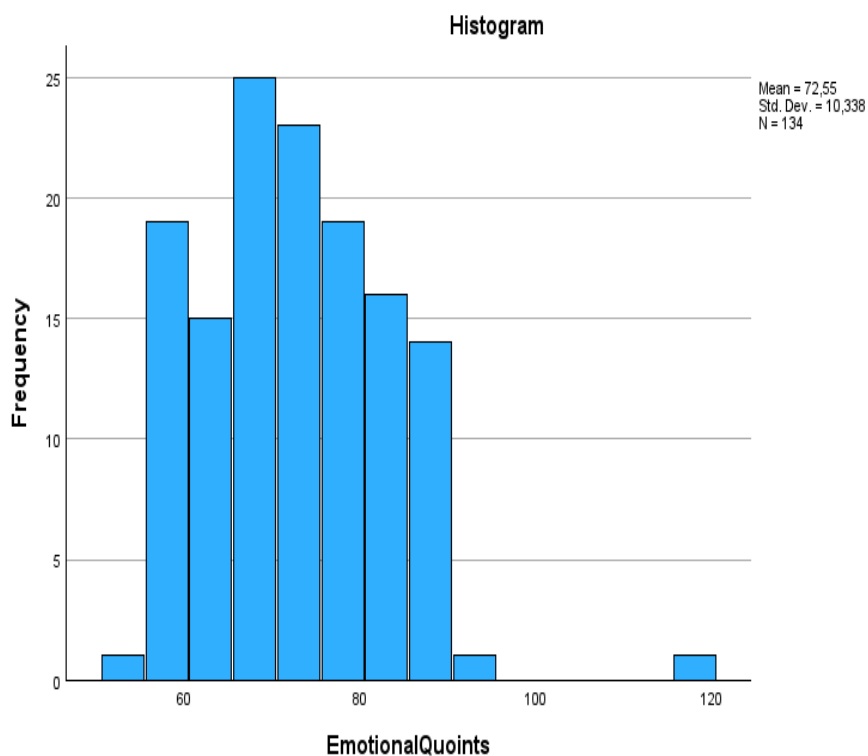
Berikut merupakan Hasil kategorisasi Emotional Quotients pada Atlet tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal kunir, wonodadi, Blitar. dari 134 responden menunjukkan 72 Atlet dengan Kategori tinggi dengan nilai 53,7% dan 62 Atlet dengan Kategori sedang dengan nilai 46,3% tanpa ada atlet dengan Emotional Quotients Rendah seperti yang ditunjukkan pada tabel Berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji Kategorisasi Emotional Quotients

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	62	46,3	46,3	46,3
	Tinggi	72	53,7	53,7	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Kemudian berikut ini pemaparan Histogram kategorisasi Variabel Emotional Quotients diri dalam bentuk tabel gafis :

Tabel 4. 8 Histogram Emotional Quotients



b) Kategorisasi Kepercayaan Diri

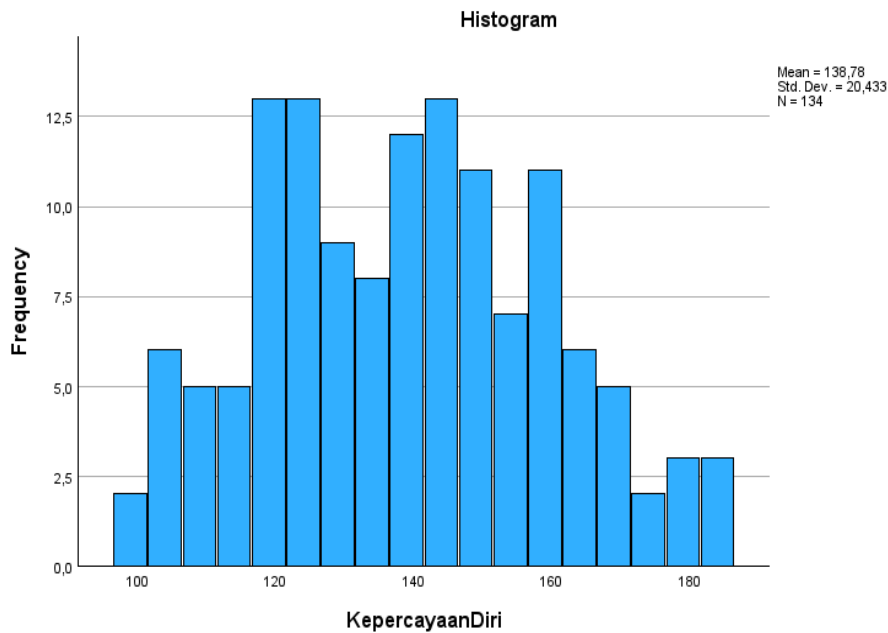
Berikut Merupakan Hasil Kategori Kepercayaan diri pada Atlet Tnding Pencak Silat Pager Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar. dari 134 Respondn menunjukkan 133 Atlet dengan Kategori Sedang dengan Nilai 99,3% dan 1 Atlet dengan kategori Tinggi dengan Nilai 0,7%. tanpa ada Atlet dengan Kepercayaan diri Rendah seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 4. 9 Hasil Uji Kategorisasi Kepercayaan Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	133	99,3	99,3	99,3
	Tinggi	1	,7	,7	100,0
	Total	134	100,0	100,0	

Kemudian berikut ini pemaparan Histogram kategorisasi Variabel kepercayaan diri dalam bentuk tabel gafis :

Tabel 4. 10 Histogram Kepercayaan diri



4. Uji Hipotesis

a) Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana berfungsi untuk mengetahui arah kedua Variabel yaitu Variabel Bebas dan variable terikat yang memiliki hubungan satu sama lain dalam persamaan garis regresi. pada penelitian ini variable bebas yaitu Emotional Quotients dan variable terikat adalah Kepercayaan Diri. berikut ini hasil uji regresi linier sederhana.

Hasil tabel diatas menunjukkan tingkat signifikansi 0,000 yang berarti $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 (Tidak adanya pengaruh antara Emotional Quotients Terhadap Kepercayaan Diri) ditolak dan H_a (adanya pengaruh Antara Emotional Quotients dengan Kepercayaan diri) Diterima.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	84,679	11,108		7,623	,000
	KECERDASAAN EMOSIONAL	,729	,152	,386	4,811	,000

a. Dependent Variable: KEPERCAYAAN DIRI

b) Uji F

Uji F dilakukan guna melihat Variabel independen secara serentak akankah berpengaruh signifikan terhadap variable dependen atau tidak.

Tabel 4. 12 Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7559,273	1	7559,273	23,145	,000 ^b
	Residual	43111,153	132	326,600		
	Total	50670,425	133			

a. Dependent Variable: KEPERCAYAAN DIRI

b. Predictors: (Constant), KECERDASAAN EMOSIONAL

Berdasarkan Hasil Tabel diatas, diketahui bahwa Nilai F hitung 23,145 dengan tingkat signifikansi 0.000 yang berarti ≤ 0.05 , maka dapat disimpulkan ada pengaruh antara Variabel Emotinal Quotients (X) Terhadap Variabel Kepercayaan diri (Y)

c) Uji Koefisiensi Determinan

Uji Koefisiensi Determinan digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh Emotiona Quotients Terhadap Kepercayaan diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar hal ini dapat dilihat pada Hasil Nilai *Adjusted R Square* pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisiensi Determinan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,403 ^a	,162	,156	18,77210

a. Predictors: (Constant), EmotionalQuotiens

Berdasarkan tabel di atas Nilai koefisiensi Determinan (R Square) dengan nilai 0,162 yang menjelaskan bahwasanya Variabel *Emotional Quotients* menunjukkan pengaruh sebesar 16,2% terhadap Variabel Kecerdasan emosi dan 88,8% dipengaruhi Variabel lain.

F. Pembahasan

1. Tingkat Emotiona Quotients Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

Emotional Quotients adalah kecerdasan untuk menerima, menilai, mengatur, dan mengendalikan emosi pada diri seseorang secara cerdas. kecerdasan emosional secara pribadi berdasar pada perasaan, Watak, serta *ethical* pribadi individu. hal ini meliputi menjaga keseimbangan emosi dan mengeksresikan emosi dengan tepat melalui kemampuan seperti kesadaran diri, kemampuan sosial, empati, motivasi diri, dan pengendalian diri. kemampuan dalam mengatur perasaan terhadap diri sendiri dan individu lain, memotivasi diri, serta menunjukkan ekspresi emosi sesuai, dapat dianggap sebagai inti dari kecerdasan emosional.

Menurut goleman dikutip Oleh Asri dkk, (2024) *Kecerdasan Emosional* (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupan emosionalnya secara cerdas. Hal ini meliputi menjaga keseimbangan emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat melalui kemampuan seperti kesadaran diri, kemampuan sosial, empati, motivasi diri, dan pengendalian diri. Kemampuan dalam mengatur perasaan terhadap diri sendiri dan individu lain, memotivasi diri, serta menunjukkan

ekspresi emosi yang sesuai, dapat dianggap sebagai inti dari kecerdasan emosional. Berdasarkan uraian faktor-faktor Emotional Quotients tersebut dalam penelitian ini terdapat hasil dari 134 Atlet Terdapat 72 (53,7%) Atlet dengan *Emotional Quotients* Tinggi dan sebanyak 62 (46,3%) Atlet Dengan *Emotional Quotients* Sedang.

2. Tingkat Kepercayaan diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

kepercayaan diri adalah sikap yang mengimplementasikan keyakinan dalam kemampuan individu sehingga mereka merasa yakin dalam mengambil keputusan tanpa keraguan berlebih, setiap individu memiliki tingkat keercayaan diri yang beragam, kepercayaan diri diri seseorang terhadap kemampuannya sangat mempengaruhi semangat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya. semakin besar keyakinannya, semakin tinggi juga motivasinya untuk mencapai tujuan. hal ini menunjukkan betapa pentingnya kepercayaan diri.

Menurut Lauster menyatakan bahwasanya kepercayaan diri diengaruhi oleh dua faktor yaitu *Faktor internal* yang berhubungan dengan individu itu sendiri dan *faktor eksternal* yang berhubungan dengan pengaruh dari lingkungan dan situasi yang dialami.dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil dari 134 Atlet terdapat 133 (99,3%) Atlet dengan Kepercayaan diri Sedang Dan 1 (0,7%) Atlet dengan kepercayaan diri tinggi, tanpa ada Atlet dengan Kepercayaan Diri Rendah.

3. Pengaruh Emotional Quotients Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Pengaruh Emotional Quotients Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar, dengan

jumlah Responden sebanyak 134 Orang Responden yang terdiri dari 41 Orang Atlet Perempuan dan 93 Orang Atlet Laki-laki, didapatkan hasil bahwasanya hasil uji Nilai F hitung 23,145 dengan tingkat signifikansi 0.000 yang berarti ≤ 0.05 menunjukkan Hipotesis (X1) Diterima Bahwa *Emotional Quotients* Berpengaruh terhadap Kepercayaan diri.

Kemudian Berdasarkan Hasil dari Uji Regresi linier sederhana dapat menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan R senilai 0,403 dari nilai tersebut diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) 0,162 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh Variabel *Emotional Quotients* terhadap Kepercayaan diri adalah 16,2%.

Emotional Quotients Memiliki Pengaruh sebesar 16,2% Terhadap Kepercayaan diri Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar. Dan 83,8% dipengaruhi Oleh Variabel atau Faktor lain yang tidak diteliti dalam Penelitian ini.

Hal itu sejalan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian yang lain Menurut Luster faktor (Fbrini & Wikan, 2023) Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain *faktor internal* (Konsep diri, harga diri, Keadaan Fisik, Pengalaman dan Hidup) *Faktor Eksternal* (Pendidikan, Pekerjaan, lingkungan). Hal itu selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Khasanah Hidayah, 2019) terdapat nilai 52,3% pengaruh antara Kecerdasan Emosi terhadap Kepercayaan diri pada siswa ma'arif NU 1 Mijen Semarang

Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2018), yang berjudul Pengaruh Prestasi belajar terhadap kepercayaan diri siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mlati menunjukkan Pengaruh Variabel Prestasi belajar memiliki pengaruh sebesar 11,5% terhadap kepercayaan diri pada subjek penelitian. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mubarrak, 2023), Yang berjudul Pengaruh Body Image Terhadap

Kepercayaan Diri Remaja Putri menunjukkan hasil bahwasanya terdapat pengaruh dari Variabel Boddy Image terhadap Kepercayaan diri sebesar 35,7% pada Remaja Putri SMAN 1 Geger Madiun.

Sesuai dengan hasil Penelitian dan pemaparan diatas menunjukkan bahwasanya *Emotional Quotients* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kepercayaan diri pada Atlet Tanding Pencak silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar. Kepercayaan diri memiliki peran yang penting dalam Keyakinan diri dalam kehidupan seseorang, Maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki seseorang maka semakin mudah pula seseorang menjalani kehidupannya, Begitu pula sebaliknya Semakin rendah Kepercayaan diri seseorang maka akan cenderung sulit seseorang untuk menghadapi kehidupannya dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh pembahasan Pengaruh *Emotional Quotients* Terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar. Maka dapat disimpulkan Sebagai berikut :

1. Tingkat *Emotional Quotients* Pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar Tergolong Tinggi dengan hasil dari 134 Atlet Terdapat 72 (53,7%) Atlet dengan *Emotional Quotients* Tinggi dan sebanyak 62 (46,3%) Atlet Dengan *Emotional Quotients* Sedang Tanpa ada Atlet Dengan *Emotional Quotients* Rendah, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Atlet Tandin Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar memiliki Kecerdasan Emosi Cukup Tinggi untuk Mengenal dan mengerti emosi diri serta mampu mengontrol emosinya dalam latihan, tanding dan Lingkungan sekitarnya.
2. Tingkat Kepercayaan Diri pada Atlet Tanding Penncak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar Tergolong Sedang dari 134 Atlet terdapat 133 (99,3%) Atlet dengan Kepercayaan diri Sedang Dan 1 (0,7%) Atlet dengan kepercayaan diri tinggi, tanpa ada Atlet dengan Kepercayaan Diri Rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-kamal Kunir, Wonodadi, Blitar memiliki Kepercayaan diri yang cukup untuk menjalani aktifitas dalam latihan Tanding, Turnamen dan lingkungan sekitarnya.
3. Terdapat pengaruh antara *Emotional Quoteints* Terhadap Kepercayaan

Diri pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir Wonodadi Blitar Terdapat hasil Koefisiensi Determinan (R Square) 0,162 Yang berarti terdapat Pengaruh 16,2% Variabel Emotional Quotient Terhadap Kepercayaan diri Pada Atlet Tanding Pencak silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Bitar. Sehingga data dinyatakan H1 di terima, Kepercayaan Diri memiliki Pengaruh yang rendah terhadap Kepercayaan diri pada Atlet Tanding Pencak Silat Pagar Nusa Al-Kamal Kunir, Wonodadi, Blitar

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan, Peneliti akan memberikan saran sebagai berikut:

1. Sebagai seorang Atlet tanding Pencak silat Harus bisa menjaga atau bahkan meningkatkan tingkat keparcayaan diri, Lebih mengenali kekurangan dan kelebihan diri sendiri, Serta Memotivasi diri agar bisa menggapai Cita-citanya.
2. Saran Bagi Pelatih Diharap mampu memberikan pengajaran dan tutunan agar seluruh anggota mampu menjaga dan meningkatkan Kepercayaan diri, Motivasi dan Prestasi kedepannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya berdasarkan penelitian yang telah Peneliti lakuka diharap peneliti selanjutnya memperhatikan lebih luas faktor-faktor Internal dan eksternal Kepercayaan Diri Atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, Dwiky Wahyu Putra. 2020. Hubungan Harga Diri dengan kepercayaan diri pada komunitas persatuan pemanah berkuda (perdana) kota malang . Fakultas Psikologi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahimmalang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/31228>
- Adilah, Hilya. 2021. Hubungan Emotional Quotient dengan Akhlak Mahmudah Siswa di Madrasah Tsanawiyah Mambaul Ulum Banjarejo Pagelaran Malang. Fakultas Psikologi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/31228>
- Agus, Rachmi Marsheilla., Eko Bagus Fahrizqi. 2020. Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. Universitas Teknokrat Indonesia diakses dari https://www.researchgate.net/profile/rachmi-marsheilla-aguss/publication/350035715_analisis_tingkat_kepercayaan_diri_saat_bertanding_atlet_pencak_silat_perguruan_satria_sejati/links/604c311e299bf13c4f0123e8/analisis-tingkat-kepercayaan-diri-saat-bertanding-atlet-pencak-silat-perguruan-satria-sejati.pdf?sg%5b0%5d=started_experiment_milestone&origin=journaldetail
- Akbar, Lucky. 2024. Gambaran Kecerdasan Emosional Remaja Akhir Di Desa Bogem Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Program Studi Psikologi Islam : Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah : Institut Agama Islam Negeri Kediriain Kediri. diakses dari <https://etheses.iainkediri.ac.id/12781/>
- Alfan, Zain Hanif. 2019. Hubungan Antara Motivasi Olahraga Ketangguhan Mental terhadap penampilan Puncak Pelari Di Komunitas Run Malang Run. fakultas Psikologi : Uin Malang. diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/15365/1/14410027.pdf>
- Almumtazah, N., N. Azizah, Y. L. Putri, dan Dian C. R. Novitasari. 2021. Prediksi Jumlah Mahasiswa Baru Menggunakan Metode Regresi Linier Sederhana. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. diakses dari <https://bestjournal.untad.ac.id/index.php/JIMT/article/view/15465/11502>
- Andreswari, Desi., Andang Wijanarko, Gina Laxmi Yolanda. 2022. Implementasi Metode Forward chaining Dalam Pembuatan Sistem Pakar Pemilihan Jurusan Kuliah Berdasarkan Hasil Tes Kepribadian Dan Kecerdasan Majemuk (Studi Kasus: Corien Center). Program Studi Informatika: Fakultas Teknik : Universitas Bengkulu. diakses dari <https://ejournal.unib.ac.id/pseudocode/article/view/20628/10968>
- Aryani, Dea. 2022. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pola Pemberian Makan

Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap. Jurusan Keperawatan : Universitas Al-Irsyad Cilacap. diakses dari <http://repository.universitalirsyad.ac.id/id/eprint/451/>

Asri, Afini., Reni Maryani, and Rachmat. Taufiq. 2024. Pola Asuh Orang Tua : Dampaknya Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja. Jurnal Education And Development. Diakses dari <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/5555>

Candra, Juli. 2021. Pencak Silat. CV Budi Utama : Yogyakarta. diakses dari https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=oAEoEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Pencak+silat+berasal+dari&ots=WorHTtJd0V&sig=FYo1vI29FhwkkWKLr6MM00TD9vI&redir_esc=y#v=onepage&q=Pencak%20silat%20berasal%20dari&f=false

Dewi, Ni Putu Ria Arista., Dewa Gede Wirama. 2021. Kepercayaan Diri Sebagai Pemoderasi Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Perilaku Belajar Pada Tingkat Pemahaman Akuntansi. Fakultas Ekonomi dan Bisnis : Universitas Udayana. diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/akuntansi/article/download/20320/14323>

Efendi, Saprudin. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqih di MA NW Keruak Lombok Timur. Diakses dari <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/assabiqun/article/view/157/134>

Fathanovic, Muhammad Sulthan 2023. Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kepercayaan Diri Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. Pt Grafindo Media Pratama : Universitas Komputer Indonesia. Diakses dari <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/9204/>

Febriani, Asfiah., Wikan Galuh Widarto. 2023. Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Di Kabupaten Jombang. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam : Universitas Islam Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. diakses dari <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/17578/8305>

Gabriela, Jenny & Belinda Mau. 2021. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Perilaku Anak Remaja Masa Kini. Sekolah Tinggi Teologi Excelsius Surabaya. diakses dari <https://www.e-journal.sttexcelsius.ac.id/index.php/excelsisdeo/article/view/70/81>

Giawa, Tina. 2022. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Aramo Kecamatan Aramo. jurusan bimbingan konseling : Universitas Nias Raya. diakses dari <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling/article/view/696/603>

- Hanriani., Abdullah Pandang dan Suciani Latif. 2021. *Hubungan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri dengan Konformitas pada Peserta Didik di SMA Negeri 9 Enrekang. Jurusan Bimbingan dan Konseling : Universitas Negeri Makassar.* Diakses dari <http://eprints.unm.ac.id/25298/1/Jurnal%20Hanriani-1744041044-Bimbingan%20dan%20konseling.pdf>
- Haryadi, Ari Rachman., Rayhan Gunaningrat, Agus Suyatno. 2022. Pengaruh Social Media Marketing, Citra Merek Dan Word Of Mouth Terhadap Keputusan Pembelian Pada Produk Kecantikan Somethinc. Fakultas Hukum dan Bisnis : Universitas Duta Bangsa Surakarta. diakses dari <https://ojs.udb.ac.id/index.php/BISMAK/article/view/2145/1701>
- Hasibuan, Barlet. 2019. *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Intelektual Dan Etika Profesi Terhadap Kinerja Auditor Pada Kantor Akuntan Publik Jakarta Timur.* Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. Diakses dari <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/akt/article/view/107>
- Irawana, Yogi Ferdy., Danang Limantoba. 2020. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun. Program Studi Pendidikan Olahraga : Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen. diakses dari <https://jurnal.umnu.ac.id/index.php/mor/article/view/130/56>
- Kasyfillah, Muhammad Haidarsyah & Lufiana Harnany Utami. 2023. Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Berkompetisi: Studi Korelasional pada Atlet Pencak Silat. Program Studi Psikologi : Fakultas Psikologi dan Kesehatan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. diakses dari <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/IPR/article/view/996>
- Laia, Bestari & Bonifasi Daeli. 2022. Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. Jurusan Bimbingan & Konseling : Universitas Nias Raya. diakses dari <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling/article/view/378/311>
- Mustafa, Pinton Setya., Hafidz Gusdiyanto, Andif Victoria, Ndaru Kukuh Masgumelar, Nurika Dyah Lestariningsih, Hanik Maslacha, Dedi Ardiyanto, Hendra Arya Hutama, Matheos Jerison Boru, Iwan Fachrozi, Estrado Isaci Selestiano Rodriquez, Taufan Bayu Prasetyo, Syaiful Romadhana. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga.* Insight Mediatama : Watesnegoro : Mojokerto. diakses dari <https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21/18>
- Ningsih, Wahyu Fitra & Isnaria Rizki Hayati. 2020. Dampak Efikasi Diri Terhadap proses & Hasilbelajar Matematika (The Impact Of Self-EfficacyOn Mathematics Learning Processes and Outcomes). Program Studi Pendidikan

- Matematika : Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau. diakses dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jote/article/view/514/441>
- Nisa, Khoirul., Miftakhul Jannah. 2021. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. Jurusan Psikologi : Fakultas Ilmu Pendidikan: UNESA. diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165/35493>
- Nopiyanto, Yahya Eko., Septian Raibowo., & Alimuddin. 2020. Are the difference the psychological characteristics of Indonesian sea games athletes in terms of team sports based on sex?. Jurusan Pendidikan Jasmani & ilmu olahraga : Universitas Bengkulu dan Unversitas Negeri Padang,. diakses dari https://www.researchgate.net/publication/343158983_are_there_difference_the_psychological_characteristics_of_indonesian_sea_games_athletes_in_terms_of_team_sports_based_on_sex
- Nurmalasari, Eva., Febrialismanto & Daviq Chairilisyah. 2021. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kepercayaan Diri Anak Usia 5- 6 Tahun. Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan : Universitas Riau. diakses dari <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2173/1910>
- Octavianingrum, Wahyu. 2022. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatdajawa Timur. Jurusan Psikologi : FIP : Unesa. diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47002/39365>
- Putri, Syahida Alwin Widya., Agustin Handayani. 2020. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. Fakultas Psikologi : Universitas Islam Sultan Agung Semarang. diakses dari <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/11034/4251>
- Qodris, Raihandy., Dewi Lutfianawati, Slamet Widodo, Sri Maria Puji Lestari. 2023. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran universitas Malahayati Angkatan 2019. Program Studi Kedokteran : Fakultas Kedokteran : Universitas Malahayat. diakses dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/13876/11112>
- Rahmani, Dyah Ayu. 2021. Hubungan Antara Self Regulation Learning Dengan Stres Akademik Saat Pandemi Covid-19 (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ii Mipa Di SMA Negeri 1 Tambun Selatan). Fakultas Psikologi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/34530/9/17410222.pdf>

- Retno, Endang Sri & Siti Wilda Amaliya. 2016. Hubungan Antara Tingkat Emotional Quotient(Eq) Dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri. Fakultas Ilmu Keolahragaan : Universitas Negeri Semarang diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/article/view/23350>
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. 2020. Analisis tingkat percaya diri dan motivasi pencak silat pada popda Kota Cirebon tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 05(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>.
- Roswirman & Elazhari. 2021. Pengaruh Implementasi Manajemen Mutu Terpadu dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru pada Era New Normal di SMK Swasta PAB 2 Helvetia. Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. diakses dari <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/view/139/139>
- Rusmanto, Agi Ginanjar & Riki Ramadhan. 2020. Kondisi fisik atlet PPLPD bela diri tarung derajat kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, diakses dari <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2705480&val=24628&title=KONDISI%20FISIK%20ATLET%20PPLPD%20BELADIRI%20TARUNG%20DERAJAT%20KABUPATEN%20INDRAMAYU>
- Salsabila, Tuhva,. (2021). *Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang (SKRIPSI)*. Fakultas Psikologi : UIN Malang. diakses dari : <http://etheses.uin-malang.ac.id/28132/9/16410137.pdf>
- Sari, Devi Ulfa., Noviana Khoirunnisa. 2021. Hubungan Antara Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Dirimahasiswa Jurusan X Yang Sedang Menyelesaikan Skripsidi Masa Pandemi Covid-19. Jurusan Psikologi : Fakultas Ilmu Pendidikan : UNESA. diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41368/35649>
- Sholichah, I. F., & W, A. D. 2020. Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental. *Jurnal Psikosains*, 15(101). <http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/2004>
- Siregar, N. 2020. Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri di PPLP Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/1206>
- Sofyani, Hafiez. 2023. Penentuan Jumlah Sampel pada Penelitian Akuntansi dan Bisnis Berpendekatan Kuantitatif. Jurusan Akuntansi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. diakses dari <https://journal.umy.ac.id/index.php/rab/article/view/19031/pdf>
- Sugiono, Noerdjanah, Afrianti Wahyu. 2020. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. Jurusan Fisioterapi : Poltekkes Kemenkes

Surakarta. diakses dari

<https://jurnalketerapianfisik.com/index.php/jpt/article/view/167/124>

Sutrisno, S., Herdiyanti, H., Asir, M., Yusuf, M., & Ardianto, R. 2022. Dampak Kompensasi, motivasi dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Perusahaan: Review Literature. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 3(6), 3476–3482. <https://doi.org/10.37385/msej.v3i6.1198>

Ulum, Muhammad Miftakhul. 2023. *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Persepsi Etis Mahasiswa Akuntansi Dengan Religiusitas Sebagai Variabel Moderasi (SKRISI)*. Fakultas Ekonomi : Uin Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/62251/1/19520110.pdf>

Yazid, Muhammad Irsyadi. 2021. Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi (Studi Kasus pada Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi Swasta di Kota Semarang). fakultas ekonomi : Universitas Muhammadiyah Semarang. diakses dari : <http://repository.unimus.ac.id/5423/>

Pratiwi, 2018. Pengaruh Prestasi belajar terhadap kepercayaan diri siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Mlati. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. https://eprints.uny.ac.id/62045/1/Skripsi_Septiana%20Pratiwi_13104241017.pdf

Mubarrak, 2023. Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/rosyada/article/download/5164/2639>

LAMPIRAN

Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual	
N		134	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	18,70139407	
Most Extreme Differences	Absolute	,057	
	Positive	,044	
	Negative	-,057	
Test Statistic		,057	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2- tailed) ^e	Sig.	,358	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,346
		Upper Bound	,371

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Tabel distribusi Variabel x

No	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	TOTAL
1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	1	4	78
2	1	1	4	3	3	3	4	1	1	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	72
3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	70
4	4	4	3	3	3	1	3	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87
5	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	82
6	4	4	3	4	3	2	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	81
7	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	67
8	3	2	3	4	2	3	3	2	3	1	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	78
9	4	4	1	3	4	3	1	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
10	4	3	4	2	4	2	4	1	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	85
11	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	73
12	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	1	2	67
13	4	1	3	4	3	1	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	62
14	4	3	2	1	4	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	2	4	3	64
15	4	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	77
16	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	87
17	4	1	2	4	4	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	76
18	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	66	
19	4	2	4	4	4	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
20	3	3	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	89
21	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	4	86
22	4	2	3	4	4	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	66
23	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	66
24	4	4	2	3	4	3	2	1	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	85
25	3	1	3	4	2	4	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	63
26	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	4	2	3	3	79
27	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	83
28	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	2	76
29	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	75
30	2	2	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	87
31	4	4	3	3	4	2	3	1	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	73
32	4	4	3	3	4	2	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	79
33	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	89
34	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	79
35	4	4	3	3	4	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4	3	2	4	4	79
36	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	81
37	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	79
38	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	61
39	3	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	90
40	4	2	3	4	4	2	3	1	4	1	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	3	70
41	4	4	3	3	4	2	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	74
42	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	88
43	4	3	3	2	3	1	3	1	1	3	2	1	3	2	4	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	66
44	4	1	1	3	3	3	1	1	1	3	2	4	1	3	1	1	1	2	2	4	4	3	3	4	4	60
45	4	1	1	3	3	3	1	1	1	3	2	4	1	3	1	1	1	2	2	4	4	3	3	4	4	60
46	4	4	1	3	4	1	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	80
47	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	76
48	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	84
49	4	1	1	3	3	3	1	1	3	3	4	1	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	68
50	4	1	1	3	3	3	1	1	4	3	2	4	1	3	1	1	1	2	2	4	4	3	3	4	4	63
51	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
52	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
53	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	83
54	4	3	3	4	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	2	4	4	4	4	67
55	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	86
56	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	2	4	3	1	2	1	2	3	4	3	4	3	4	2	1	68
57	4	4	2	2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	4	1	2	1	2	3	4	3	4	4	3	2	63
58	4	3	4	1	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	83
59	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	69
60	4	4	1	2	3	2	1	2	4	1	3	4	1	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	73

61	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	1	1	2	2	4	4	4	4	3	1	4	4	121		
62	3	4	3	3	1	1	3	3	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	1	2	1	1	4	4	4	2	1	3	4	114					
63	4	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	131					
64	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	175				
65	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	132					
66	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	159							
67	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	150							
68	1	2	2	3	2	1	1	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	112				
69	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	2	3	3	3	2	3	4	3	164			
70	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	152				
71	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	102				
72	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	126		
73	2	2	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	104	
74	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	157		
75	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142		
76	3	2	3	2	2	1	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	119
77	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	148		
78	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	165
79	2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	3	4	1	1	1	1	4	4	3	1	143						
80	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	162		
81	4	3	2	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	170		
82	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	1	2	3	4	1	1	1	1	2	4	3	1	128						
83	4	3	3	1	1	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	1	2	2	2	2	1	2	4	2	106						
84	4	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	160			
85	2	3	1	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	145	
86	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	121		
87	3	2	1	2	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	138	
88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	150		
89	2	2	2	1	1	3	4	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	110	
90	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	139		
91	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	117		
92	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	157		
93	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	146	
94	3	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	149	
95	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	141
96	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	145		
97	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	122	
98	3	3	4	3	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148	
99	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4																																				

122	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	119		
123	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	142
124	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	132		
125	2	2	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	103		
126	1	1	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	109	
127	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	140		
128	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	158			
129	2	2	2	1	1	3	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	122		
130	2	2	3	3	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	121	
131	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	144		
132	2	2	2	1	1	3	4	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	2	110			
133	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	3	2	139			
134	3	2	3	2	2	1	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	4	3	4	3	119	

KUESIONER / ANGKET

Kuesioner ini digunakan untuk mengambil data penelitian skripsi. Jawaban yang Anda berikan tidak berpengaruh sama sekali pada nilai akademik dan dimohon untuk menjawab sesuai dengan kondisi yang sedang Anda alami atau rasakan. Terimakasih atas partisipasi Anda, semoga kebaikan Anda dibalas oleh Allah swt.

Petunjuk pengisian angket :

1. Mulailah dengan membaca basmalah.
2. Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini sesuai dengan situasi dan kondisi Anda, karena angket ini hanya memiliki tujuan ilmiah.
3. Berilah tanda check list (√) pada jawaban yang paling sesuai menurut Anda.
4. Tanyakan jika ada yang kurang jelas.
5. Terdapat lima macam jawaban yang bisa dipilih salah satu, yaitu :
 - a. Selalu (SL)
 - b. Sering (SR)
 - c. Kadang-Kadang (KD)
 - d. Tidak Pernah (TP)
6. Contoh pengisian

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	S	RR	TS	STS
1.	Saya tidak memperhatikan setiap guru memberikan penjelasan					√

Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Tingkatan :

Isilah pernyataan-pernyataan berikut :

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya optimis bisa menjadi pesilat terbaik pada kegiatan tanding				
2	Saya mampu melakukan teknik silat dengan baik				
3	Saya senantiasa berhasil dalam melakukan olah raga silat dan tanding				
4	Saya yakin akan menang dalam kompetisi tanding dalam silat				
5	Saya merasa kurang percaya diri saat berlatih silat dan tanding bersama senior-senior yang lain				
6	Saya kurang pandai dalam olah raga silat				
7	Saya pantang menyerah dalam latihan silat dan tanding meski tidak ada yang mendukung saya				
8	Saya rutin berlatih meski kadang tanpa ditemani anggota yang lain				
9	Saya dianggap remeh oleh teman-teman saya				
10	Orang tua saya kurang memberikan perhatian dengan kegiatan tanding silat yang saya lakukan				
11	Saya merasa nyaman ketika berada di kelompok silat Pagar Nusa serta cukup senang menjalani semua bentuk latihannya				
12	Saya percaya bahwa kemampuan saya dalam silat dan tanding sudah cukup memuaskan				
13	Saya butuh sekali dukungan anggota lain agar semangat saat latihan				
14	Saya merasa agak kurang semangat bila latihan silat dan tanding sendirian				

15	Teman-teman saya selalu memberikan motivasi agar saya bisa mahir dalam pertandingan silat				
16	Orang tua saya selalu mendoakan saya agar senantiasa aman dan sukses saat latihan atau kompetisi				
17	Saya ragu-ragu dalam melakukan olahraga tanding silat				
18	Saya merasa kecil sekali kemungkinan saya untuk menang bila ikut kompetisi Tanding silat				
19	Saya merasa senang melakukan kegiatan silat.				
20	Saya suka mengunggah kegiatan silat dan tanding di akun medsos (media sosial) saya				
21	Teman sesama perguruan hanya mementingkan diri sendiri				
22	Teman sesama Perguruan ini kurang begitu ramah menurut saya				
23	Saya merasa gugup apabila harus tampil menunjukkan kemampuan tanding silat saya di depan orang banyak				
24	Saya merasa kemampuan silat dan tanding saya belum cukup bagus				
25	Saya merasa malu untuk menceritakan tentang hobi silat dan tanding saya pada orang lain				
26	Saya khawatir mendapat komentar miring bila saya mengunggah kegiatan silat di akun medsos (media sosial) saya				
27	Ketika saya butuh pertolongan saya lebih suka mencari pertolongan pada teman di luar perguruan ini				
28	Saya tidak begitu mendapat perhatian atas apa yang saya usahakan pada Perguruan ini				
29	Bila teman saya membutuhkan bantuan saat latihan, maka saya akan cepat membantunya				
30	Saya yakin saya dapat memotivasi seseorang agar giat berlatih silat dan Tanding				
31	Saya yakin dengan ikut silat dan tanding dapat membuat hidup saya lebih baik kedepannya				
32	Saat belajar silat dan tanding disini, saya merasa yakin bahwa saya ini punya kelebihan				

33	Teman-teman yang satu perguruan dengan saya selalu mendukung satu sama lain.				
34	Saya merasa beruntung karena memiliki teman sesama perguruan yang baik terhadap saya.				
35	Saya bersyukur karena dengan berada di Perguruan ini saya mendapatkan banyak pertolongan.				
36	Saya selalu diberikan nasihat positif bila melakukan kesalahan saat berlatih atau kompetisi				
37	Saya tidak begitu peduli dengan sesama teman di Perguruan ini, karena masing-masing punya kesibukkan				
38	Saya berlatih silat dan tanding hanya untuk menjadi lebih baik dari yang lainnya				
39	saya rasa menjadi pegiat olahraga silat dan memanah tidak akan mengubah hidup saya				
40	Saya melakukan kegiatan Silat dan Tanding hanya untuk kesenangan semata				
41	Saya percaya bahwa menjadi pegiat olahraga silat dan tanding merupakan hal yang special dalam hidup				
42	Saya merasa dengan latihan silat dan tanding dapat mengasah kreativitas dan jiwa saya				
43	Saya yakin bahwa memiliki kemampuan silat dan tanding ini adalah berkat pertolongan Allah				
44	Bagi saya Allah senantiasa membersamai aktivitas yang saya lakukan ini				
45	Saya merasa bisa silat dan tanding merupakan hal biasa sebagaimana olahraga lainnya.				
46	Saya rasa kegiatan silat dan tanding hanya untuk memenuhi rasa penasaran atau bosan saja dengan				
47	Saya mahir silat dan tanding ini adalah berkat usaha keras yang saya lakukan sendiri				
48	Bagi saya olahraga silat dan tanding sama dengan aktivitas olahraga lainnya, tidak ada sesuatu yang special				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
1	Saya tahu apa yang membuat saya senang				
2	Saya sadar saat saya merasa setres				
3	Saya memiliki masalah dalam berlatih dan belajar tanpa tau penyebabnya				
4	Saya sering membolos Latihan				
5	Saya tahu apa yang dapat membuat saya tenang				
6	Saya tetap tenang ketika terkena pukulan dalam tanding				
7	Saya marah jika ada teman yang Mengejek				
8	Saya sering mengalami perubahan suasana hati yang tiba-tiba				
9	Saya mampu menjaga suasana hati tetap stabil meskipun ada tekanan				
10	Saya sering bereaksi berlebihan terhadap situasi yang menekan				
11	Saya merasa puas jika hasil prestasi lebih baik dari sebelumnya				
12	Saya mampu beradaptasi dalam situasi apapun				
13	Saya mengabaikan tugas ketika merasa lelah dan bosan				
14	Saya memiliki dorongan yang kuat dalam belajar untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi				
15	Saya mengerjakan tugas sendiri (tanpa bantuan orang lain)				
16	Saya dapat merasakan ketika seseorang merasa cemas atau khawatir				
17	Saya peduli terhadap masalah yang sedang dialami orang lain				
18	Saya mau diajak berbincang-bincang dengan teman kapan saja				
19	Saya mau membantu teman yang sedang memiliki masalah				
20	Saya merasa nyaman menghibur seseorang yang sedang sedih atau tertekan.				
21	Saya menikmati berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau komunitas				
22	Saya menghormati pendapat yang diutarakan oleh teman				

23	Saya suka membantu teman dalam hal kesulitan belajar				
24	Saya tidak membedakan teman berdasarkan prestasi				
25	Saya pernah menggunakan saran teman dalam belajar dan berlatih				