

ABSTRAK

Ainur Rosyidah (15712005). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Self-control* Pada Atlet Pencak Silat di Pimpinan Anak Cabang Kedamean.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji tentang hubungan regulasi emosi dengan *self-control* pada atlet pencak silat di pimpinan anak cabang Kedamean. Regulasi emosi merupakan suatu proses mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku serta dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.. Sedangkan *self-control* diartikan sebagai suatu sikap tentang bagaimana individu mengendalikan dirinya, baik secara emosi, perilaku, maupun dalam mengontrol tindakan yang akan diambil yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jumlah populasi yang terdiri dari 72 atlet. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik analisis data menggunakan korelasi *sperman rho* dengan taraf signifikan 5%. Hasil korelasi diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,786$ lebih besar dari $r_{tabel} = 0,195$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil koefisien (r^2) dari $r = 0,786 = 0,617$ yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel antara regulasi emosi dengan *self-control* sebesar 61,7%, sedangkan sisanya 38,3% oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berdasarkan analisis data, tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-control* pada atlet pencak silat di anak cabang kedamean.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, *Self-control*.