

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KONTROL DIRI PADA REMAJA PRIA ATLET SEPAK BOLA DI KOTA PATI

Nan Tiara Cahyani, Siswati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, 50275

nantiaracahyani2013@gmail.com

Abstrak

Sekolah Sepak Bola menjadi sasaran masyarakat untuk mendapatkan pengetahuan tentang teknis dasar bermain bola serta mencetak atlet baru. Atlet sepak bola memerlukan kontrol diri yang baik. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku, menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu mengambil tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Salah satu faktor yang diduga penting terhadap kontrol diri adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri sendiri untuk mengelola emosi sehingga dapat berinteraksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet di Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Kota Pati. Populasi penelitian ini berjumlah 130 dengan sampel penelitian berjumlah 95 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan dua buah skala yakni Skala Kontrol Diri (21 item valid, $\alpha = 0,851$) dan Skala Kecerdasan Emosional (23 item, $\alpha = 0,859$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi *spearman* $r_{xy} = 0,487$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis yang telah diajukan diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel.

Kata kunci: kecerdasan emosional, kontrol diri, remaja

Abstract

The Soccer School is a target community to get knowledge about the basic technic of playing football and get new athletes. Football athlete needs a good self-control. Self-control is an individual's ability to control behavior, restrain the desires from within themselves so can take action to achieve the results and avoid consequences. One factor thought to be important in self-control is emotional intelligence. Emotional intelligence is an ability to recognize feeling of self and others, motivate yourself to manage emotions so can social interaction. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence with self-control to male adolescent athletes at Pati. The population of the study are 130 with sample 95 people. The sampling technique in this study used purposive sampling. The research measuring instrument used two scales namely Self-Control Scale (21 valid items, $\alpha = 0,851$) and Emotional Intelligence Scale (23 items, $\alpha = 0,859$). The results showed with spearman correlation coefficient $r_{xy}=0,487$ with a $p=0,000$ ($p<0.05$). This means that the hypothesis that has been proposed is accepted and significant positive relationship between the two variables.

Keywords: emotional intelligence, self control, adolescent

PENDAHULUAN

Menurut Patriani (2010), olahraga adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani maupun rohani. Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2015 tentang pembinaan pengembangan Olah Raga Nasional Bab 1 Pasal 1 ayat 2 dan 3 menyebutkan bahwa pembinaan pengembangan industri olahraga adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kompetensi dan daya saing melalui profesi keolahragaan serta upaya memperkuat industri olahraga guna mendukung prestasi

keolahragaan. Dukungan Pemerintah dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi diperlukan latihan yang diidentifikasi sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis dan moral. Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh pemerintah salah satunya adalah sepakbola.

Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang disukai anak muda di seluruh dunia dengan peningkatan jumlah pemain anak muda (Gunnar & Pettersen, 2015). Wujud nyata pemerintah dalam pembinaan dan pengembangan sepak bola yaitu adanya Sekolah Sepak Bola (SSB). Menurut Suryantoro (2014), Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah suatu lembaga yang memberikan pengetahuan dan mengajarkan tentang teknis dasar bermain sepak bola kepada siswa yang baik dan benar. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan lebih, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Latihan dalam permainan sepak bola harus menerapkan prinsip yang meliputi penambahan beban latihan, latihan yang dilakukan terus menerus dan memiliki target (Prawira, 2016).

Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat. Menurut Ganesa (2010), SSB merupakan detak jantung pembinaan persepakbolaan usia muda di Indonesia. SSB Bintang Muda merupakan SSB terbesar dengan jumlah anggota dan perolehan prestasi terbanyak. Survei awal dilakukan sebelum melakukan penelitian pada bulan April 2019 kepada pelatih SSB Bintang Muda. Hasil wawancara didapatkan bahwa saat pertandingan berlangsung, kondisi di lapangan tidak selalu kondusif. Terdapat pemain yang kurang dapat mengontrol tindakannya. Tindakan atlet yang tidak sesuai dengan aturan permainan akan diberikan kartu kuning pelanggaran.

Pada SSB Bintang Muda, atlet yang mengikuti kejuaraan adalah kelompok umur remaja yaitu 15-18 tahun. Menurut Monks (2006), remaja dengan usia 15-18 tahun termasuk dalam kategori remaja pertengahan. Menurut Piaget (Santrock, 2012), remaja mampu merencanakan langkah yang baik sehingga dapat menyerap informasi penting. Atlet yang mampu merencanakan strategi yang baik dalam bertanding akan mampu meraih prestasi yang diinginkan. Latihan yang dilakukan terus menerus sejak usia dini berkualitas, sistematis dan berkesinambungan merupakan hal yang harus selalu dilakukan dalam pembinaan menuju pesepakbolaan yang profesional dan handal (Ganesha, 2010).

Fenomena permasalahan pada pertandingan sepak bola yaitu terjadi pelanggaran yang menyebabkan pemain mendapatkan teguran dan hukuman dari wasit. Pelanggaran dan tindakan menyimpang dalam pertandingan sepak bola sering disebut dengan istilah *fouls and misconduct*. *Fouls and misconduct* merupakan perilaku pemain sepak bola yang dianggap tidak etis dan melanggar peraturan yang berlaku (Hasanah, 2009). Pelanggaran terjadi ketika pemain sengaja melakukan permainan yang dapat membahayakan pemain lainnya dapat dikenakan hukuman.

Permasalahan pada atlet sepak bola diatas menunjukkan rendahnya kontrol diri atlet. Hasil penelitian oleh Padillah (2018) menunjukkan pentingnya kontrol diri atlet sepak bola dalam menghadapi tindakan negatif yang tiba-tiba terjadi, misalnya provokasi oleh lawan. Atlet diharapkan mampu dalam menghadapi situasi dan kondisi yang terjadi saat pertandingan. Pengendalian diri yang diperlukan atlet yaitu kontrol diri yang baik sehingga dapat mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Setyobroto (2002), olahraga bukan hanya mengandalkan bakat, kekuatan, kecepatan dan kelenturan fisik namun juga faktor psikis. Kontrol diri menurut Snyder dan Gangestad (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016), berkaitan dengan hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat agar sesuai dengan aturan dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Wawancara dilakukan kepada lima atlet sepak bola di Pati. Kelima atlet pernah melakukan pelanggaran saat pertandingan sepak bola antar daerah sedang berlangsung. Pelanggaran yang dilakukan diantaranya adalah tindakan agresivitas baik dalam bentuk fisik maupun verbal. Hasil penelitian Tarigan (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada remaja. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan perilakunya dan menghindari perselisihan dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah perilaku agresivitas. Pemain yang sering melakukan agresivitas pada lawan mainnya berarti kurang mampu mengontrol emosi.

Kecemasan juga memiliki pengaruh saat atlet bertanding. Ketika menghadapi pertandingan, atlet mengalami kekhawatiran yang cukup serius sehingga berakibat negatif pada penampilannya (Firdaus, 2012). Maka dari itu kontrol diri memiliki peran yang penting. Didukung adanya eksperimen yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada ketangguhan mental dengan kelompok eksperimen yang diberikan *mind control training*. Hal tersebut efektif digunakan atlet sebelum dan selama pertandingan yang berguna untuk mengelola ketangguhan mental (Yanti & Jannah, 2017).

Salah satu variabel yang penting berperan terhadap kontrol diri adalah kecerdasan emosional. Berdasarkan penelitian Imanuddin (2017), diketahui bahwa kecerdasan emosional merupakan variabel yang berperan penting terhadap kontrol diri. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah ditandai dengan sulit mengendalikan emosi seperti marah, berontak dan menangis cenderung lebih rendah kontrol dirinya sehingga mudah terpengaruh lingkungan sekitar. Senada dengan penelitian tersebut, Akbar (2019) juga menemukan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi positif pada kontrol diri karena kecerdasan emosional merupakan kecakapan mental yang tidak terlihat namun sangat berpengaruh dan menentukan dalam sebuah pertandingan.

Menurut Goleman (2017), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur emosi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional dapat membentuk sikap dan karakter individu yang lebih baik. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki kecerdasan emosional maka dapat mengenali emosi dirinya sendiri, memberi motivasi pada diri sendiri, memiliki empati serta peka terhadap lingkungan sosialnya (Andriani, 2014).

Atlet sepak bola yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengontrol emosi dan bertanding dengan baik. Didukung oleh penelitian Astarani (2010), apabila individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan menunjukkan etos kerja yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu mengerti cara untuk mengatur dan mengelola emosi dengan baik. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan etos kerja. Individu yang memiliki kecerdasan emosional akan dapat bekerja dengan baik. Selain itu berdasarkan hasil penelitian oleh Saptoto (2010), yaitu terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan coping adaptif. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, maka akan lebih mampu untuk menangani situasi yang menekan seperti stress. Atlet dengan kondisi gugup dan tertekan saat bertanding harus mampu menangani situasi tersebut.

Berdasarkan penelitian oleh Vasudevan (2013), seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu melakukan kontrol diri terhadap dirinya, maka semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka individu akan semakin mampu mengontrol dirinya sendiri. Hasil penelitian oleh Maulana (2016) menunjukkan terdapat korelasi positif antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet beladiri. Atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi mengakibatkan kalah dalam bertanding. Kontrol diri diperlukan untuk kestabilan emosi sehingga dapat berkonsentrasi

dan mengendalikan diri sendiri.

Memperhatikan hal tersebut, maka diperlukan kecerdasan emosional bagi pemain untuk dapat melakukan kontrol diri sehingga atlet tidak melakukan pelanggaran yang merugikan diri sendiri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di Kota Pati.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua variabel, yaitu kecerdasan emosional dan kontrol diri. Populasi pada penelitian ini adalah remaja pria atlet sepak bola di kota Pati, yang berjumlah 130 orang. Karakteristik atlet yang digunakan dalam penelitian yaitu atlet remaja pria, umur kategori 15-18 tahun, aktif tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB), pernah mengikuti pertandingan sepak bola minimal 1 kali. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Sampel penelitian yang didapatkan yaitu 95 remaja pria atlet sepak bola yang berasal dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda di Pati. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu Skala Kontrol Diri (21 aitem, $\alpha=0,851$) dan Skala Kecerdasan Emosional (23 aitem, $\alpha=0,859$). Skala Kontrol Diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Skala Kecerdasan Emosional disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Salovey (dalam Goleman, 2017) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Proses analisis data menggunakan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) for windows evaluation version 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan uji normalitas terhadap variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Uji normalitas diperlukan guna mengetahui normal atau tidaknya sebaran skor yang terdapat pada variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel tersaji di bawah ini:

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test	P	Bentuk
Kontrol Diri	0,106	0,011(p>0,05)	Tidak Normal
Kecerdasan Emosional	0,112	0,005(p>0,05)	Tidak Normal

Hasil uji linearitas dilakukan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2.
Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	Probabilitas	Bentuk
45.118	0,000	P<0,05	Linear

Berdasarkan uji linearitas diatas menunjukkan hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri dengannilai F = 45.118 dan nilai signifikansi 0,000($p<0,05$). Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linier.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di kota Pati. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan teknik *Spearman-Rho* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet. Koefisien korelasi sebesar yaitu $r_{xy} = 0,487$ dengan $p=0,000(p<0,05)$ berarti arah hubungan kedua variabel dalam penelitian ini adalah positif. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi kontrol diri remaja atlet. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah kontrol diri pada remaja atlet sepak bola. Uji hipotesis tersaji dalam tabel 3.

Tabel 3:
Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi
Kontrol Diri	0,487	0,000
Kecerdasan Emosional		

Penelitian ini mendukung penelitian yang telah dilakukan Maulana (2016) bahwa terdapat korelasi positif antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet beladiri. Atlet sering bersikap marah-marah, terburu-buru saat bertanding serta tidak adanya kestabilan emosi. Hal tersebut mengakibatkan atlet kalah dalam bertanding karena kurang konsentrasi. Hal ini menunjukkan perlunya mengontrol emosi agar dapat mengendalikan dirinya sendiri.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan membedakan emosi orang lain serta menggunakan informasi untuk mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang (Labbaq, 2011). Sejalan dengan pengertian oleh Labbaq (2011), penelitian yang dilakukan Khoerunisa (2011) mengenai kecerdasan emosional dan akhlak pada siswa menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi mampu digunakan sebagai informasi untuk membimbing pikiran dan tindakan sehingga berpengaruh dengan suasana perasaan dalam melakukan kegiatan.

Menurut Tohid (2014) individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu membangun hubungan yang lebih seimbang dengan lingkungan seperti guru dan teman. Hasil penelitian menemukan bahwa kecerdasan emosional pada remaja atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda memiliki nilai rata-rata 70,6. Kategori tinggi sebanyak 76 atlet (80%), 16 atlet remaja (17%) dalam kategori sangat tinggi, 3 remaja atlet (3%) kategori rendah dan tidak ada (0%) remaja atlet dalam ketegori sangat rendah. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu faktor yang bersifat bawaan, faktor yang berasal dari lingkungan keluarga serta pendidikan emosi yang diperoleh (Goleman, 2017). Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan dalam penelitian kepada dua remaja atlet menyatakan bahwa faktor keluarga dan lingkungan pendidikan emosi yang diperoleh dari tempat menuntut ilmu menjadi faktor penting atlet. Atlet-atlet remaja di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda diberikan kesempatan oleh orang tua, pelatih serta teman-teman di sekitar untuk mengenal perasaan diri sendiri. Pelatih memberikan arahan kepada atlet untuk selalu menjaga emosi mereka sehingga tidak mengganggu dalam jalannya pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh Verisa dan Eddy (2013) bahwa seseorang dengan kemampuan kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengenal diri sendiri. Menurut penelitian Nurul dkk. (2014) bahwa kecerdasan emosional yang bersifat positif dapat memprediksi kesuksesan hidup seseorang. Fenomena yang sering terjadi pada saat pertandingan seperti sikap kasar, melakukan penyerangan terhadap lawan, cemas, khawatir menjadi permasalahan atlet kurang mengontrol emosi sehingga menyebabkan atlet tidak bisa untuk mengontrol diri. Kontrol diri menjadi hal penting untuk atlet sepak bola disaat berlatih maupun saat bertanding.

Kontrol diri adalah kemampuan dalam mengendalikan perilaku yang sesuai dengan aturan (Kail, 2010). Hasil skor kategorisasi skala kontrol diri dalam penelitian, dihasilkan bahwa mayoritas kontrol diri remaja atlet sepak bola berada dalam kategori sangat tinggi yaitu 53 remaja atlet (56%) kemudian 41 remaja atlet (43%) dalam kategori tinggi, 1 remaja atlet (1%) dan 0 remaja atlet (0%) tidak berada dalam kategorisasi rendah. Kontrol diri yang dimiliki remaja atlet tergolong sangat tinggi dengan nilai rata-rata 68,4. Skor kategorisasi bahwa atlet remaja pria di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda memiliki hasil yang sangat tinggi. Menurut Ghufro dan Risnawita (2016), kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menjadi peran penting terhadap kontrol diri adalah usia dan kematangan. Individu yang matang secara psikologis akan mampu mengontrol perilaku, hal ini sejalan dengan penelitian Aroma dan Suminar (2012), bahwa terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan perilaku kenakalan remaja, sebaliknya semakin rendahnya kontrol diri maka semakin tinggi kenakalan remaja.

Faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga. Menurut Nasichah (dalam Ghufro & Risnawita, 2016), remaja yang memiliki persepsi terhadap penerapan disiplin yang diterapkan orang tua maka akan diikuti tingkat kemampuan mengontrol diri. Berdasarkan hasil wawancara singkat kepada dua orang tua atlet didapatkan bahwa saat di rumah penerapan disiplin kepada anak sangat diterapkan. Dua orang atlet berusaha tidak melakukan pelanggaran yang merugikan diri sendiri. Hal tersebut sesuai dengan penerapan kontrol diri yang dilakukan oleh orang tua di lingkungan keluarga. Orang tua yang menerapkan sikap disiplin kepada anak sejak dini serta konsisten memberikan konsekuensi penyimpangan, maka akan menjadi kontrol diri bagi diri sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa antara kecerdasan emosional dan kontrol diri saling berhubungan positif serta signifikan.

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat menjadi salah satu referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan variabel yang sama di bidang olahraga lain dengan karakteristik kerja sama tim.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Semakin tinggi kecerdasan emosional remaja pria atlet sepak bola maka akan semakin tinggi pula kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di kota Pati. Namun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula kontrol diri pada remaja pria atlet sepak bola di kota Pati.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. (2019). *Ketangguhan mental pada atlet sepakbola di Surakarta* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andriani, A. (2014). Kecerdasan emosional dalam peningkatan prestasi belajar. *Edukasi*, 2(1), 459–472.
- Astarani, K. (2011). Hubungan kecerdasan emosional dengan etos kerja perawat magang di Rumah Sakit Baptis Kediri. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 4(2), 17–24.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 300-305.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ganesa, P. (2010). *Panduan sepakbola usia 6-14 tahun*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Goleman, D. (2017). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Gunnar, M., & Pettersen, A. (2015). The effect of speed training on sprint and agility performance in female youth soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 395-399.
- Hasanah, I. (2009). *Sepak bola*. Bandung: PT Indah Jaya Adipratama.
- Imanuddin. (2017). *Hubungan kecerdasan emosional dengan kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pandeglang* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Banten.
- Kail, R. V. (2010). *Children and their development*. New Jersey, NJ: Pearson.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2015). *Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 10 Tahun tentang Pembinaan dan Pengembangan Olah Raga Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Khoerunisa. (2011). Pengaruh kecerdasan emosional siswa terhadap akhlak siswa. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 5(1), 30-43.
- Labbaf, H., Ansari, M. E., & Masoudi, M. (2011). The impact of the emotional intelligence on dimensions of learning organization: The case of Isfahan University. *Interdisciplinary Business Research*, 3(5), 536-545.
- Maulana, M. Y. A. (2016). *Hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet beladiri* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Monks, F.J. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Padillah, R. (2018). Locus of control (LOC) bagi atlet sepak bola dalam mengatasi tindakan provokasi. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 15(7), 57-62.
- Patriani, Y. (2010). *Permainan bola besar bola basket*. Jakarta: PT Ragina Eka Utama.
- Prawira, T. (2016). Pembinaan pemain muda melalui akademi sepakbola. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2), 35-47.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development jilid 1*. (Edisi ketiga belas). Jakarta: Erlangga.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(10), 13-22.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryantoro, D. (2014). Pengembangan variasi latihan dribbling dan passing dalam permainan sepakbola usia 12-14 tahun di SSB AMS kepanjen. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 61-67.
- Tarigan, M. A. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan agresivitas pada remaja di SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 5(3), 8-22.
- Tohid, M. S., Kamran, J., & Rajeswari, K. (2014). Emotional intelligence and social responsibility of boy students in middle school. *Conflix Journal of Education*, 2(4), 30-34.
- Vasudevan. (2013). The influence of emotional intelligence and creativity on employee's work commitment and performance. *International Journal. Managing Business*, 3(3), 233-255.
- Verisa, A. E., & Eddy, M. S. (2013). Pengaruh faktor-faktor kecerdasan emosional pemimpin

- terhadap komitmen organisasional karyawan di Universitas Kristen Petra. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 1(1), 1-7.
- Wan Nurul, I., Santos, A., Hazel, M. D., & Mariam, A. (2014). Emotional intelligence and personality predict the leadership practices of future muslim leaders. *The Online Journal of Islamic Education*, 3(1), 1-10.
- Yanti, S. P., & Jannah, M. (2017). Pengaruh minat control training terhadap mental toughness pada atlet UKM bola basket Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(8), 1-6.