



MENGELOLAH STRES DAN EMOSI PADA ATLIT PENCAK SILAT

Dandy¹, Rasyidah Jalil², Irsan Kahar³

1Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo,Indonesia

2Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo,Indonesia

Keywords

stres; emosi 2; atlit 3

Abstract

Penelitian didasarkan pentingnya ketangguhan mental dalam pencapaian prestasi atlit beladiri. Fungsi dari ketangguhan mental dan kontrol emosi untuk menjaga performa selama menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan (1) deskripsi model pelatihan emosi dan stres pada atlit beladiri pencak silat (2) deskripsi pengolahan emosi dan dampaknya pada kesuksesan atlit beladiri pencak silat, dan (3) deskripsi model operasional pengendalian emosi dan stres pada atlit beladiri pencak silat. Sampel pada penelitian ini adalah para atlit pencak silat kota palopo. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kualitatif. Subjek penelitian berjumlah 7 informan yang terdiri dari 2 pelatih , dan 5 orang atlit. Adapun kriteria sampel yang harus terpenuhi sebagai berikut (1) orang tua yang tinggal serumah dengan atlit (2) laki-laki dan perempuan (3) atlit dengan usia 18 – 22 tahun. Hasil dari penelitian ini Berdasarkan uraian hasil penelitian, secara keseluruhan atlit bela diri dalam penelitian ini menunjukkan sikap dan perilaku yang cukup baik, terlihat dari kepercayaan diri ,pengolahan stress dan emosi yang baik. Uraian tersebut menyatakan mengenai aspek emosi sebagai sentral bagi kehidupan seseorang perlu mendapat perhatian penting oleh para pelatih dan orang tua, sehingga perlu pemahaman yang komprehensif terhadap pengembangan stimulasi emosi anak.

Commented [w82]: TUJUAN, METODE, HASIL, SIMPULAN (150-250 word)

Commented [w81]: Minimal 3 word

© 2020 Semarang State University

Corresponding author :

Adress: Jln. Jend.Sudirman, kota palopo, kode pos 91926

E-mail: dandy.abang@student.umpalopo.ac.id / 0895806245377

p-ISSN 2460-724X

e-ISSN 2252-6773

INTRODUCTION

Manusia memiliki kapasitas untuk mengalami berbagai macam emosi sejak lahir. Melalui pengalaman dan keterlibatan dengan orang lain di lingkungan, keterampilan ini akan terus berkembang seiring dengan pematangan dan pembelajaran (Nadhiroh, 2017). Karena

perbedaan biologis dan psikologis dalam cara pria dan wanita mengendalikan emosi mereka, ada perbedaan dalam cara pria dan wanita berpikir, merasakan, dan berperilaku (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Interaksi antar manusia sangat dipengaruhi oleh emosi. Tanpa menggunakan emosi, orang tidak dapat

Commented [w83]:

- 1.TEORI YG MENDUKUNG
- 2.HASIL OBSERVASI/SURVEI
- 3.PENELITIAN TERDAHULU
- 4.RUMUSAN MASALAH
- 5.TUJUAN DAN HIPOTESIS

berinteraksi satu sama lain (Syarifuddin et al., 2021).

Stress adalah gambaran dari dampak emosi negative. Stress sering kali disebabkan oleh tekanan yang disebabkan dari permasalahan pribadi, keluarga, sekolah maupun social (Sari et al., 2020). Terkadang, ada masalah yang bisa mengarah pada pikiran negatif, seperti dorongan untuk marah atau merasa kewalahan oleh emosi lain (Baihaqi et al., 2022). Ketidakpuasan terhadap sesuatu yang diikuti dengan munculnya emosi- emosi negatif juga dialami oleh sebagian besar manusia (Satria et al., 2019).

Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan oleh seseorang untuk berbagai macam tujuan seperti untuk berprestasi (Wafiroh et al., 2022). Karena signifikansinya dalam menumbuhkan rasa identitas nasional, olahraga menjadi wahana pengembangan karakter moral dan bangsa yang teruji (Aguss & Yuliandra, 2020). Ketika berolahraga, baik dalam kehidupan sehari-hari atau di lapangan, banyak atlet melaporkan merasa baik. Namun, tidak saat bermain di kompetisi (Aguss & Yuliandra, 2020). Fokus atlet selama kompetisi dipengaruhi oleh berbagai elemen, terutama yang bersifat psikologis. Faktor psikologis mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kinerja olahraga (Nisa & Jannah, 2021).

Pendahulu kita mewariskan pencak silat sebagai salah satu aspek budaya Indonesia yang harus dilindungi, dibina, dan dimajukan. Pencak silat sering dianggap sebagai seni bela diri tradisional Indonesia. Para pejuang mengklaim bahwa nama "pencak silat" memiliki dua arti yang berbeda. "Pencak adalah gerakan langkah keindahan melalui penghindaran, yang mengandung gerakan komponen komedi". Silat merupakan salah satu komponen keterampilan bela diri yang tidak dapat digunakan di depan umum, berbeda dengan pencak yang dapat ditampilkan sebagai semacam hiburan.(Jalil et al., 2022) Olahraga beladiri mengalami perkembangan pada sistematis pertandingan dalam pembagian kategori pertandingan berdasarkan usia serta peraturan pertandingan yang sudah di perjelas sehingga lebih menarik karena lebih mudah

dimengerti. Sama halnya dengan olahraga beladiri pencak silat, atlet dapat memaksimalkan penampilannya apabila dilatih mentalnya, semakin terampil mengatasi masalah emosional maka semakin mengetahui penyebab munculnya emosi sehingga dapat lebih berkonsentrasi pada pemilihan dan penggunaan teknik serta taktik untuk memenangkan pertandingan.(Wafiroh et al., 2022) Atlet yang merasa lebih optimis lebih termotivasi untuk menang dan terus-menerus mencari strategi baru untuk dicapai sehingga mengasah pemikiran kreatif dan ketabahan emosional mereka. dalam keadaan senang dan tenang menyebabkan aktivitas otak meningkat (Yang et al., 2020). Elemen yang paling penting adalah perhatian untuk melakukan yang terbaik. Dalam meningkatkan fokus atlet perlu diingat bahwa mereka juga orang-orang dengan kondisi yang berbeda di luar arena olahraga. Pada dasarnya percaya diri merupakan kepercayaan dengan kemampuan diri tanpa mengharap bantuan orang lain, dan merasa sanggup mendapatkan prestasi atau tujuan tertentu bagi seorang atlet. Atlet dengan kepercayaan diri yang maksimal akan bisa mengontrol diri dengan baik, sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah, sangat mudah mengalami kecemasan yang berlebihan bahkan dapat mengakibatkan mental down (Nisa & Jannah, 2021).

Emosi positif tidak diragukan lagi merupakan hasil dari manajemen yang efektif, termasuk gangguan, pengalaman, dan mekanisme yang sama (Baihaqi et al., 2022). Ketika ada perasaan tidak berhasil dalam tujuan atau mengatasi hambatan, dapat menyebabkan kecemasan. Ini juga dapat meningkatkan perasaan gagal dan malu (Aliyev & Karakus, 2015). Namun, tidak semua olahraga dan latihan adalah sama, dan terkadang, tingkat kecemasan kompetisi yang tepat dapat meningkatkan performa seorang atlet (Georgetown, 2011). pada beladiri pencak silat, seringkali atlet di hadapkan dengan situasi yang dapat menimbulkan emosi negative terkhusus ketika berada di dalam pertandingan. Banyak factor yang dapat menimbulkan emosi negative

ketika di arena, yang dapat mengakibatkan gagalnya control diri.

Atlit yang tidak memiliki rasa control diri akan menciptakan harapan negatif tentang kemampuan mereka untuk mengatasi dan kemampuan untuk mencapai tujuan. Self-handicapping adalah praktik menghasilkan pembenaran untuk kesalahan atau kinerja di bawah standar. Ini pada dasarnya adalah respons defensif seseorang terhadap kemungkinan kegagalan. Akibatnya, self-handicapping adalah praktik di mana seseorang dengan sengaja menempatkan diri dalam situasi yang tidak menguntungkan untuk sukses. Kegagalan dapat dikaitkan dengan kekuatan luar dan variabel tidak stabil yang melindungi persepsi seseorang tentang kemampuan atau harga diri. Jika kesuksesan dicapai, itu mungkin terkait dengan pencapaian dan kemampuan pribadi. (Yang et al., 2020)

METHODS

Sampel pada penelitian ini adalah para atlit pencak silat kota palopo. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, peneliti

berperan sebagai instrumen utama, sumber data sengaja dijadikan sampel, dan snowball sampling digunakan untuk mengumpulkan data dalam konteks alamiah dengan tujuan menganalisis fenomena yang terjadi. (Ulpi et al., 2021) Subjek penelitian berjumlah 12 informan yang terdiri dari 5 orang tua, 2 pelatih, dan 5 orang atlit. Adapun kriteria sampel yang harus terpenuhi sebagai berikut (1) orang tua yang tinggal serumah dengan atlit (2) laki-laki dan perempuan (3) atlit dengan usia 18 – 22 tahun. Penelitian ini dilakukan di rumah sampel dan lokasi latihan di Gedung serba guna Madrasah Tsanawiyah Palopo. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, dokumentasi, dan observasi. Wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara yang bersifat fleksibel dan peneliti dapat mengikuti minat dan pemikiran partisipan, wawancara dilakukan kepada orang tua anak, pelatih serta observasi merupakan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dengan melihat subjek yang diteliti. Wawancara adalah cara pengumpulan informasi melalui interaksi social atau secara tatap muka antara yg di teliti dengan peneliti.



Gambar 1. Tahapan penelitian

mengendalikannya maka akan ada konsekuensi yang harus di terima.

RESULTS and DISCUSSION

Pengendalian emosi dan stres pada atlit beladiri pencak silat sangat penting untuk kesehatan mental mereka, ketika mereka gagal untuk

Informan 1,2,3, dan 4 merupakan atlit pencak silat. Untuk informan 4 merupakan atlit dengan gender perempuan. Informan 5 dan 6 merupakan pelatih. Berdasarkan wawancara dengan para atlit dan pelatih, di dapatkan jawaban sebagai berikut:

- Commented [w84]:**
- 1.METODE PENELITIAN
 - 2.ALAT/DESAIN/INSTRUMEN PENELITIAN
 - 3.SUBJEK/OBJEK
 - 4.JENIS DATA
 - 5.PENGAMBILAN DATA
 - 6.ANALISI DATA
 - 7.RUMUS BERUPA GAMBAR

- Commented [w85]:** DATA MATANG BERUPA GRAFIK, TABEL BUKAN COPY PASTE DARI APLIKASI

- Commented [w86]:**
- 1.MEMBAHAS SECARA TERPERINCI DARI HASIL YANG DIDAPKAN,
 - 2.MENJAWAB RUMUSAN MASALAH,
 - 3.MENGAJI DARI TEORI DAN PENELITIAN TERDAHULU
 - 4.MENARIK SEBUAH HASIL AKHIR UNTUK DISIMPULKAN

Tabel 1. Hasil wawancara dengan informan 1,2,3, dan 4 (Atlit)

| Pertanyaan pertama | Jawaban Informan |
|---|--|
| <p>Pernahkah anda merasa sangat sering menjadi tegang dan stress menjelang pertandingan? Dan apa penyebabnya?</p> | <p>(Informan 1)</p> <p>pernah ,penyebabnya adalah rasa risau dalam memikirkan kuatnya lawan yang akan di hadapi dan rasa ingin mencapai hasil yang maksimal</p> |
| | <p>(Informan 2)</p> <p>iya, penyebabnya adalah ketika berat badan saya tidak mencapai target kelas ,karena di dalam pencak silat ada kelas yang masing-masing memiliki kriteria beratnya</p> |
| | <p>(Informan 3)</p> <p>Ya pernah, penyebabnya karena saya mencari tahu kualitas dari calon lawan saya, ketika saya tahu ternyata lawan saya lebih banyak pengalaman dan prestasi</p> |
| | <p>(Informan 4)</p> <p>Ya saya sering merasa stress dan tegang. Penyebabnya adalah latihan yang lama dan tekanan dari berat badan</p> |

Dari pertanyaan pertama, disimpulkan bahwa para atlit mengalami stress ringan karena tekanan yang mereka pikir sendiri, hal tersebut berpengaruh terhadap kecemasan menjelang

pertandingan. Cabang olahraga bela diri sering menganggap bahwa lawannya lebih kuat dan lebih hebat sehingga merasa dirinya tidak lebih baik dari lawannya. Perasaan tersebut membuat atlit bela diri kerap kali down dan ingin segera mengakhiri pertandingannya (Nisa & Jannah, 2021).

Tabel 2. Hasil wawancara dengan informan 1,2,3, dan 4 (Atlit)

| Pertanyaan Kedua | Jawaban Informan |
|--------------------------------------|--|
| <p>Bagaimana harus mengatasinya?</p> | <p>(Informan 1)</p> <p>tetap berusaha rileks, dan mencari focus lain agar tidak terlalu memikirkan kerisauhan tersebut.</p> |
| | <p>(Informan 2)</p> <p>Menjaga pola makan yang teratur dan tentunya pola diet, menghindari stress yang berlebihan sehingga target berat badan tidak menurun drastis dan menjaga mood</p> |
| | <p>(Informan 3)</p> <p>Tetap harus optimis, tenang dan tentunya banyak berdoa dan lebih berusaha.</p> |
| | <p>(Informan 4)</p> <p>Tetap tenang dan dibawah senang,santai, tetap latihan agar tidak terlalu banyak beban yang terpikirkan ketika istirahat dirumah.</p> |

Hasil pertanyaan kedua adalah dalam mengatasi kecemasan dan stress ringan yang atlit alami, mereka lebih berusaha agar tetap optimis dan berusaha untuk tujuan mereka. Kepercayaan diri memainkan peran penting untuk mengatasi kecemasan dan menekan perasaan negatif yang timbul dalam berkompetisi. Atlit cabang olahraga bela diri yang mempunyai kepercayaan

diri dalam katagori tinggi dapat melihat suatu ancaman menjadi peluang sehingga menjadi motivasi dalam menunjukkan penampilan yang maksimal.

Tabel 3. Hasil wawancara dengan informan 1,2,3, dan 4 (Atlit)

| Pertanyaan Ketiga | Jawaban Informan |
|--|---|
| Apakah anda mudah sekali marah jika orang lain menjengkelkan anda. Apakah ada cara untuk mengendalikannya? | (Informan 1) tidak, karena saya adalah tipe orang yang santai, jadi tidak terlalu memikirkan hal menjengkelkan tersebut. (Informan 2) tidak, karena saya adalah tipe orang yang santai, jadi tidak terlalu memikirkan hal menjengkelkan tersebut. (Informan 3) tidak, saya cukup tenang dalam menghadapi orang-orang yang kadang bercandanya berlebihan. (Informan 4) karena saya adalah seorang wanita, yah terkadang saya merasa mudah jengkel dan saya mengekspresikannya dengan sedih dan terkadang lebih memilih diam. Untuk mengatasinya saya berusaha menjaga mood dan menganggap mereka hanya bercanda. Apalagi saya adalah atlit wanita jadi saya gampang mengekspresikannya. |

Pada table ke tiga, di simpulkan bahwa atlit dengan gender perempuan lebih berisiko

mengalami stress yang disebabkan oleh faktor biologis yaitu (neurotransmitter serotonin) yang merupakan salah satu unsur biologis yang berpengaruh terhadap terjadinya stress pada seseorang (Hastuti & Baiti, 2019).

Tabel 4. Hasil wawancara dengan informan 1,2,3, dan 4 (Atlit)

| Pertanyaan Keempat | Jawaban Informan |
|---|--|
| Ketika anda berada dalam sebuah pertandingan, apakah anda pernah merasa emosi yang berlebihan ? Bagaimana anda dapat mengendalikan emosi pada saat bertanding? | (Informan 1) merasakan emosi saat berada di arena pasti, tapi saya tetap berusaha tenang agar tetap focus dan mendengar arahan pelatih agar strategi bertanding tetap di jalankan dengan baik. (Informan 2) Ya pernah, penyebabnya adalah lawan yang melakukan pelanggaran kepada saya, untuk mengatasi emosi tersebut hal yang saya lakukan adalah tetap tenang, kembali focus dengan tujuan awal yaitu juara, mengingat tuhan ,dan mendengarkan arahan pelatih (Informan 3) Iya saya pernah bahkan sering emosi yang penyebabnya adalah lawan yang melakukan pelanggaran atau memprovokasi saya. Untuk mengatasinya saya harus tetap mengingat tuhan, percaya diri dan mendengarkan arahan dari |

| |
|---|
| pelatih. |
| (Informan 4) |
| Pernah, ketika lawan memukul bagian yang termasuk pelanggaran atau bahkan bagian wajah saya ,disitu saya terpancing emosi dan merasa ingin membalas. Untuk mengendalikannya saya berusaha tetap tenang dan mendengarkan arahan pelatih agar tetap focus |

| |
|---|
| (Informan 4) |
| Tehnik-tehnik yang saya terapkan tetap berjalan, tendangan,pukulan tetap terarah dan pastinya akan menuju ke arah kemenangan. |

faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental Salah satunya adalah keyakinan pada diri sendiri. Karena kurangnya rasa percaya diri, atlet mahasiswa pencak silat berjuang untuk mempertahankan kontrol diri, yang membuat mereka meragukan kemampuan mereka untuk tampil sesuai dengan harapan.

Atlit yang masih menginjak usia 18-22 tahun terkadang menunjukkan berbagai gejala stres ringan, seperti tidak sabaran, bereaksi berlebihan terhadap situasi, jengkel, cemas, kurang sabar menghadapi keterlambatan dan gangguan dalam mengerjakannya, dan terkadang mudah gelisah.

Tabel 5. Hasil wawancara dengan informan 1,2,3, dan 4 (Atlit)

| Pertanyaan | Jawaban Informan |
|--|---|
| Kelima | |
| Apa hasil yang anda rasakan ketika berhasil mengontrol emosi anda ketika di arena? | (Informan 1) yang saya rasakan adalah tenang, tidak terburu-buru , strategi tetap berjalan, dan mendapat hasil yang memuaskan. |
| | (Informan 2) Strategi bertanding tetap berjalan dengan baik ,pada saat menyerang jadi lebih efektif dan pastinya kemenangan. |
| | (Informan 3) Bisa bermain dengan lebih tenang,strategi bermain berjalan, dan ada kepuasan tersendiri. |

Tabel 6. Hasil wawancara dengan informan 5 dan 6 (Pelatih)

| Pertanyaan Peneliti | Jawaban Informan |
|--|--|
| Apakah terjadi perubahan psikis atlet selama persiapan pertandingan? Seperti apa perubahan yang anda perhatikan? | (informan 5) Iya ada beberapa atlet yang saya perhatikan memiliki perubahan, Ada yang cepat kelelahan, ada yang merenung dan bahkan ada yang kadang tidak terlihat focus. (informan 6) Iya, Awalnya atlet ini terlihat periang dan bersemangat, namun beberapa hari ini terlihat lebih banyak diam dan seperti banyak beban. Sebagai pelatih saya tidak mau atlet saya memikirkan masalah yang ada diluar, maka dari itu kami pelatih selalu memberi support dan lebih memperhatikan keperluan para atlet, karena ini untuk keberhasilan mereka juga. |

Apakah ada atlit yang memiliki sifat tempramen dan tergolong susah untuk di arahkan? (informan 5)

Untuk atlit yang sekarang saya rasa tidak ada yang susah diarahkan, karena saya sudah membuat aturan yang tentunya mendisiplinkan para atlit. Hal itu akan sangat berpengaruh untuk pengendalian diri dan tentunya emosi para atlit.

(informan 6)

Saya rasa untuk atlit yang tempramen tidak ada, karena kebanyakan dari mereka sudah saling mengenal dekat dan pribadi dari mereka adalah orang yang suka bercanda.

Menurut anda, keuntungan yang di dapatkan ketika atlit dapat mengontrol emosi negatifnya menjadi positif terkhusus dalam arena pertandingan. (informan 5)

tentunya saya sangat mengharap para atlit dapat mengubah emosi negatifnya menjadi emosi positif, jika mereka berhasil maka ada kepuasan tersendiri yang mereka dan tentunya saya sebagai pelatih rasakan juga, mereka bisa bermain dengan tenang, focus dan tetap menjaga pola strategi mereka, dan tentunya hasil yang maksimal. Terlepas dari itu apapun hasilnya saya tetap harus menghargai usaha dari para atlit, karena mereka tetap menjaga sportifitas dan nama baik mereka.

(informan 6)

hasil dari mereka dapat mengontrol emosi adalah ketenangan dan focus. Dari hal itu mereka dapat melakukan pukulan dan tendangan dan tepat dan berkekuatan juga strategi bermain mereka berjalan dengan baik, untuk atlit seni mereka dapat mengatur nafas dan tenaga mereka agar cukup

dalam melakukan gerakan yang pastinya dari pengaturan nafas itu mereka tidak terburu-buru dan tenang dalam mengekspresikan gerakannya.

Sebagai pelatih, bagaimana pola latihan yang anda berikan untuk menjaga psikologis atlit? (informan 5)

diawal saya harus memperhitungkan waktu dan lama latihan, setelah itu harus memperhatikan waktu istirahat dan pola makan mereka, waktu latihan saya bagi persekian jam dan per set. Saya melakukan itu agar menghindari stress yang berlebihan dan tentunya kelelahan. Disisi lain saya juga harus tetap memberi support dan treatment agar mereka tidak memikirkan kelelahan pasca latihan. Dan yang terakhir, selama waktu latihan jangan ada tekanan yang berlebihan dan tetap mencairkan suasana.

(informan 6)

untuk menjaga psikologi para atlit kami pelatih memiliki cara masing-masing yang tentunya kami sudah pikirkan juga, dari saya pribadi tetap memberikan porsi latihan yang sama tapi tidak ada tekanan di dalam latihan, karena atlit yang merasa tertekan akan susah focus dan terbebani sehingga semangat dan moodnya akan hilang. Selain itu tetap memperhatikan kesehatan mereka termasuk pola tidur dan istirahat para atlit. dan terakhir adalah jangan biarkan mereka terlalu banyak merenung dan berpikir tentang lawan mereka.

hasil yang dapat disimpulkan dari table 6 adalah sebagai pelatih tentu banyak pilihan dan metode dalam melakukan latihan dan menjaga kesehatan mental para atlit, sehingga akan menciptakan atlit yang berkualitas dan dengan mental yang kuat tentunya dengan kepercayaan diri dari para atlit. Atlit olahraga beladiri yang sukses harus merasa dalam keadaan kecemasan mudah dikelola yang cukup untuk tetap terangsang, tertantang, dan waspada saat memantau dan bereaksi terhadap rangsangan eksternal. Kecemasan sedang yang mudah dikelola adalah keterampilan atlit untuk mengendalikan perasaan cemas baik dari dalam diri atlit maupun dari lingkungan yang dihadapinya untuk tidak terlalu merasakan cemas yang berlebih sehingga dapat dikelola dan dimanfaatkan sebagai alarm kewaspadaan pada atlit dan meningkatkan penampilan atlit. Dalam kompetisi olahraga modern kontemporer, terutama yang memiliki tingkat emosi yang kuat seperti seni bela diri, agresif dan kekerasan telah menjadi lazim (Dongoran, 2021).



Gambar 4. Prosesi latihan tanding antara atlit



Gambar 2. Wawancara dengan pelatih olahraga beladiri pencak silat.



Gambar 3. Wawancara dengan salahsatu atlit pencak silat

CONCLUSION

Berdasarkan uraian hasil penelitian, secara keseluruhan atlit bela diri dalam penelitian ini menunjukkan sikap dan perilaku yang cukup baik, terlihat dari kepercayaan diri ,pengolahan stress dan emosi yang baik, bahkan masih memasuki kategori usia remaja namun sudah dapat menunjukkan ketangguhan mental yang rata-rata cenderung tidak buruk tetapi juga tidak baik. Uraian tersebut menyatakan mengenai aspek emosi sebagai sentral bagi kehidupan seseorang perlu mendapat perhatian penting oleh para pendidik dan orang tua, sehingga perlu pemahaman yang komprehensif terhadap pengembangan stimulasi emosi anak. Namun tidak semua orang tua memberikan perhatian terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Kebanyakan orang tua lebih fokus kepada aspek perkembangan yang bisa mereka amati secara langsung misalnya perkembangan kognitif, padahal aspek kejiwaan (emosi) juga memiliki peran yang penting dalam menentukan keberhasilan anak di masa depan.

REFERENCES

Aguss, R. M., & Yuliandra, D. R. (2020). PERSEPSI ATLET FUTSAL PUTRA UNIVERSITAS

Commented [w87]:

MINIMAL 15 REFERENSI
GUNAKAN MENDELEY/APLIKASI SEMACAMNYA
PERBANYAK DARI JURNAL, ARTIKEL,PROCEEDING,BUKU TERBITAN
ONLINE. MENGURANGI DARI BUKU CETAKAN.
DIUSAHAKAN 10 TAHUN TERBITAN TERAKHIR

TEKNOKRAT INDONESIA TERHADAP
HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN
KONSENTRASI SAAT BERTANDING. *Jurnal
Penjaskesrek*, 7(2), 274.

Aliyev, R., & Karakus, M. (2015). The Effects of Positive Psychological Capital and Negative Feelings on Students' Violence Tendency. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190(November 2014), 69-76.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.918>

Baihaqi, A., Mabekrurroh, Z., & Banyuwangi, K. (2022). *Keywords : Setiap manusia memiliki cerita hidup yang dengan lebih Pengelolaan emosi terdiri dari dalam rangka beradaptasi dan meraih kehidupan ada yang dalam bisa baik , pikiran menimbulkan yang dalam komunikasi memiliki makna yang pernyataan oleh seseorang.* 7(1), 39-49.

Dongoran, M. F. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113.
<https://doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>

Georgetown. (2011). The international Society for the Study of Narrative. *Intertextuality*, 34, 905-906.
<http://narrative.georgetown.edu/wiki/index.php/Intertextuality>

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87.
<https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525>

Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82-91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>

Jalili, R., Muh, Iqbal Hasanuddin, Irsan Kahar, Y., & Ipa Sari Kardi, Ibra-him, A. (2022). The Body Mass Index towards Physical Fitness in Pencak Silat Athletes. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 11(2), 92-97.

Nadhiroh, Y. F. (2017). PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1), 53-63.

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.

Sari, P., Zahra Bulantika, S., & Prasetyaning Utami, F. (2020). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>

Syarifuddin, A., Firtri, H. U., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2), 99-104.

Ulpi, W., Hakim, N., Kadir, A., Pajarianto, H., & Rahmatia, R. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 30-39.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1197>

Wafiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Dwi Lestari, D. W. (2022). Literatur Review: Hubungan Emosi dan Motivasi Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri. *Physical Activity Journal*, 3(2), 169. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5556>

Yang, H. X., Wen, X. P., & Xu, F. (2020). The Influence of Positive Emotion and Sports Hope on Pre-competition State Anxiety in Martial Arts Players. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1-10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01460>

FOR COMPLETENESS THE CONTENTS
IN ITS ENTIRETY, CAN BE READ ON
THE AUTHOR GUIDELINES PAGE

[HTTPS://JOURNAL.UNNES.AC.ID/SJU/
INDEX.PHP/PESHR/AUTHORGUIDELINE
S](https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/authorguidelines)