

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### 2.1 *Self-control*

##### 1.1.1. *Pengertian Self-control*

Ghufron dan Risnawita (2012:21) mengatakan bahwa *self-control* merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi dari dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Averil (1973:291) *self-control* adalah variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan yang ia yakini.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2012:22) mendefinisikan *self-control* sebagai pengaturan proses- proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain *self-control* merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2012:24) mendefinisikan *self-control* sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing,

mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. *Self-control* juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, seperti yang diinginkan.

Menurut Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufroan & Risnawita, 2012:24) *Self-control* merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self-control* yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-control* adalah 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.

### **1.1.2. Ciri-ciri *Self-control***

Menurut Hurlock (dalam Ghufroan & Risnawita, 2012:26) ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat

terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik, dari sinilah ia memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:

- a. Dapat melakukan *self-control* yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Individu yang dapat mengontrol dirinya biasanya lebih bisa tampil *confidence* dari yang lain dalam pergaulan dan pekerjaan, berintegritas dan yang paling penting lagi dia mempunyai adaptasi tinggi terhadap perubahan.

Dilihat dari perspektif psikologi perkembangan, masa remaja merupakan masa transisi. Oleh karena itu, banyak orang mengatakan bahwa pada masa ini remaja menghadapi krisis dimana emosional mereka meningkat dan menjadi lebih sensitif. Ini menjadi tugas psikologi perkembangan untuk membimbing dan mengarahkan remaja supaya bisa menghadapi masakrisis. Esensinya faktor usia menjadi tolak ukur kemampuan individu untuk mengontrol dirinya,

semakin tua umur individu tersebut diharapkan semakin dewasa pula dalam mengontrol dirinya.

Menurut Thompson (2012:) ciri-ciri *self-control* antara lain:

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus,merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan

mengontrol keputusan yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (Shohib, 2007:44).

### **1.1.3. Aspek-aspek *Self-control***

Menurut Averill (dalam Ghufroon&Risnawita 2012:27) terdapat tiga aspek *self-control*, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya

berakhir, dan membatasi intensitasnya.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self-control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Selain itu, Ghufron dan Risnawita (2012:31) dalam bukunya mengemukakan 5 aspek control diri:

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus

3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan

Dari beberapa penjelasan di atas, dalam penelitian ini penulis akan memakai empat aspek yang dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawita.

#### **1.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-control***

Gufon (2012:32) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-control* terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

- 1. Faktor internal.** Faktor internal yang ikut berperan terhadap *self-control* adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol dirinya.
- 2. Faktor eksternal.** Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Persepsi seseorang terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari apa yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi *self-control* baginya.

## **2.2 Regulasi Emosi**

### **1.1.5. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi diartikan sebagai strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007).

Gottman dan Katz (dalam Anggreiny, 2014) mengatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Shaffer (2005) mengartikan regulasi emosi sebagai kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.



Gross dan Thompson (2007:270) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih. Walden dan Smith (dalam Anggreiny, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.

Semiun (2006) mendefinisikan regulasi emosi adalah melatih emosi dengan cara mengubah ekspresi dan penyaluran emosi melalui saluran-saluran yang berguna dan dianggap baik. Regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang mempengaruhi emosi individu kapan dan bagaimana individu merasakan emosi serta bagaimana cara mengekspresikannya. Proses tersebut meliputi menurunkan atau *decreasing*, memelihara atau *maintaining*, dan menaikkan emosi negatif dan emosi positif dengan menggunakan proses-proses kognitif seperti rasional, penilaian kembali (*reappraisal*) dan penekanan (*suppression*) (Gross, 2007:265)

Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkankembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangankontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktusingkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembalipikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat

menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Sukhodolsky, Golub & Cromwell dalam Gratz & Roemer, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah 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.

#### **1.1.6. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Menurut Gross (2007: 277) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan

respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

#### **1.1.7. Tahapan Regulasi Emosi**

James J. Gross dan O.P Jhon (2007:283) mengemukakan bahwa ada lima tahapan regulasi emosi pada individu diantaranya:

- a. *Pemilihan Situasi (Selection of The Situation)*

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.

- b. *Modifikasi situasi (Modification of The Situation)*

Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

c. Terbukanya perhatian (*Deployment of Attention*)

Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi.

d. Perubahan kognitif (*Change Of Cognitions*)

Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan.

e. Penyesuaian respon (*Modulation Of Respon*)

Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi.

Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.

#### **1.1.8. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Hendrikson (2013) mengemukakan jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antarlain:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

#### b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

#### c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

#### d. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

#### e. Jenis Kelamin

Kedadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran

sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

g. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawat

h. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti: tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membeda-bedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

### 2.3. Atlet Pencak Silat

Atlet berasal dari Bahasa Yunani yaitu *athlos* yang berarti “kontes”. Istilah lain atlet adalah *atlilite* yaitu orang yang terlatih untuk diadu kekuatannya agar mencapai prestasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah

olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Sondakh (2009), mereka yang disebut atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Sehingga dapat dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai.

Basuki Wibowo (2002) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut. Monty P. (2002) mendefinisikan atlet sebagai individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya. Tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya (Khoirunnisa', 2014).

Atlet pencak silat merupakan atlet yang menekuni serta berpartisipasi dalam suatu cabang olahraga pencak silat.

#### **2.4. Olahraga Pencak Silat**

Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang berakar dari bangsa Melayu. Lebih terinci dengan etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang

terdampar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Singapura, Brunei Darusalam, Filipina dan beberapa pulau kecil yang berdekatan dengan negara-negara tersebut. Walaupun sebetulnya penduduk Melayu adalah suatu etnis di antara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu (Oong Maryono, 2000: 3).

Dalam kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Salah satu pendiri IPSI, Mohammad Djoemali, berpendapat bahwa Pencak adalah gerakan bela serang yang berupa tarian dan berirama dengan peraturan dan biasa untuk pertunjukan umum. Silat adalah intisari pencak untuk secara fisik membela diri dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan (Oong Maryono, 2000). Menurut Kriswanto (2015) pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah suatu metode beladiri yang terdiri dari gerakan bela serang dan suatu kaidah tertentu untuk mempertahankan diri dari suatu ancaman dan juga bisa digunakan untuk pertunjukan.

Dewasa ini berlaku sebagai istilah nasional yang dibakukan pada saat dibentuknya wadah persatuan perguruan pencak dan silat di Indonesia dalam suatu pertemuan di Surakarta pada tahun 1948 yang melahirkan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Terbentuknya Ikatan Pencak Silat Indonesia ini dipelopori oleh sepuluh perguruan Pencak Silat Besar yaitu: (1) Persaudaraan Setia Hati, (2)



Persaudaraan Setia Hati Terate, (3) Perpi Harimurti, (4) Phasadja Mataram, (5) Persatuan Pencak Silat Indonesia, (6) Perisai Diri, (7) Tapak Suci, (8) Perisai Putih, (9) Keluarga Pencak Silat Nusantara dan (10) Putra Betawi. Pesatnya perkembangan pencak silat hingga keluar negeri, maka pada tahun 1980 dibentuklah International Pencak Silat Federation yang melibatkan 4 negara yaitu: Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam dengan nama persekutuan pencak silat antar bangsa (Persilat), presiden persilat pertama hingga kini adalah H. Eddy M. Nalapraya dari Indonesia (Agung Nugroho, 2004: 5).

Perkembangan pencak silat di Indonesia sekarang ini telah tersebar di sekolah baik sekolah dasar, sekolah pertama, sekolah menengah, maupun perguruan tinggi sebagai pelestarian budaya khas Indonesia.

#### **2.4.1. Klasifikasi Pencak Silat**

Penggolongan pertandingan Pencak Silat sesuai dengan Hasil Munas IPSI 2012 menurut umur dan jenis kelamin untuk semua kategori terdiri atas (1) Usia Dini untuk putra dan putri berumur 10-12 tahun, (2) Pra Remaja untuk putra dan putri berumur 12-14 tahun, (3) Remaja untuk putra dan putri berumur 14-17 tahun, (4) Dewasa untuk putra dan putri berumur 17-35 tahun, (5) Master/Pendekar untuk putra dan putri berumur di atas 35 tahun. Kebenaran tentang umur pesilat yang mengikuti pertandingan dibuktikan dengan Akte Kelahiran/ Ijazah/ Paspor yang asli atau dengan fotokopi yang sudah dilegalisir. Selain itu, untuk pertandingan tingkat dewasa juga dibutuhkan Kartu Tanda Penduduk (KTP) sebagai kelengkapan persyaratan pertandingan.

Kategori dan kelas pertandingan untuk Dewasa sesuai hasil Munas IPSI 2012 adalah:

### 1. Tanding

#### Tanding Putra

**Table 2.1 Kategori tanding putra**

<b>Kelas A</b>	di atas	45 kg – 50 kg
<b>Kelas B</b>	di atas	50 kg – 55 kg
<b>Kelas C</b>	di atas	65 kg – 60 kg
<b>Kelas D</b>	di atas	60 kg – 65 kg
<b>Kelas E</b>	di atas	65 kg – 70 kg
<b>Kelas F</b>	di atas	70 kg – 75 kg
<b>Kelas G</b>	di atas	75 kg – 80 kg
<b>Kelas H</b>	di atas	80 kg – 85 kg
<b>Kelas I</b>	di atas	85 kg – 90 kg
<b>Kelas J</b>	di atas	90 kg – 95 kg
<b>Kelas Bebas</b>	di atas	95 kg

#### Tanding Putri

**Tabel 2.2 Kategori Tanding Putri**

<b>Kelas A</b>		45 kg – 50 kg
<b>Kelas B</b>	di atas	50 kg – 55 kg

<b>Kelas C</b>	di atas	65 kg – 60 kg
<b>Kelas D</b>	di atas	60 kg – 65 kg
<b>Kelas E</b>	di atas	65 kg – 70 kg
<b>Kelas F</b>	di atas	70 kg – 75 kg
<b>Kelas Bebas</b>	di atas	75 kg

2. **Tunggal**

3. **Ganda**

4. **Regu**

#### **2.4.2. Pencak Silat Kategori Pertandingan**

Pencak silat terdapat aspek seni yang cukup menonjol terutama jika dilihat dari elemen kembangan atau bunga pencak silat dan unsur tarung pencak silat telah menjadi olahraga prestasi yang di pertandingkan. Dengan diperkuat adanya Munas IPSI XIII bahwa pencak silat adalah olahraga prestasi yang terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (Munas XIII IPSI, 2012: 2). Seorang atlet yang bertanding dalam kategori tanding dibutuhkan teknik, taktik, mental dan stamina yang baik.

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/ mengelak/ menyerang/ menghindar pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang,

menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak. (Munas XIII IPSI, 2012: 2)

Notosoejitno (1997:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa cabang yaitu:

- a. Pencak Silat Seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
- b. Pencak Silat Mental Spiritual adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.
- c. Pencak Silat Olahraga adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
- d. Pencak Silat Beladiri adalah cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membeladiri.

## 2.5 Hubungan Antar Variabel

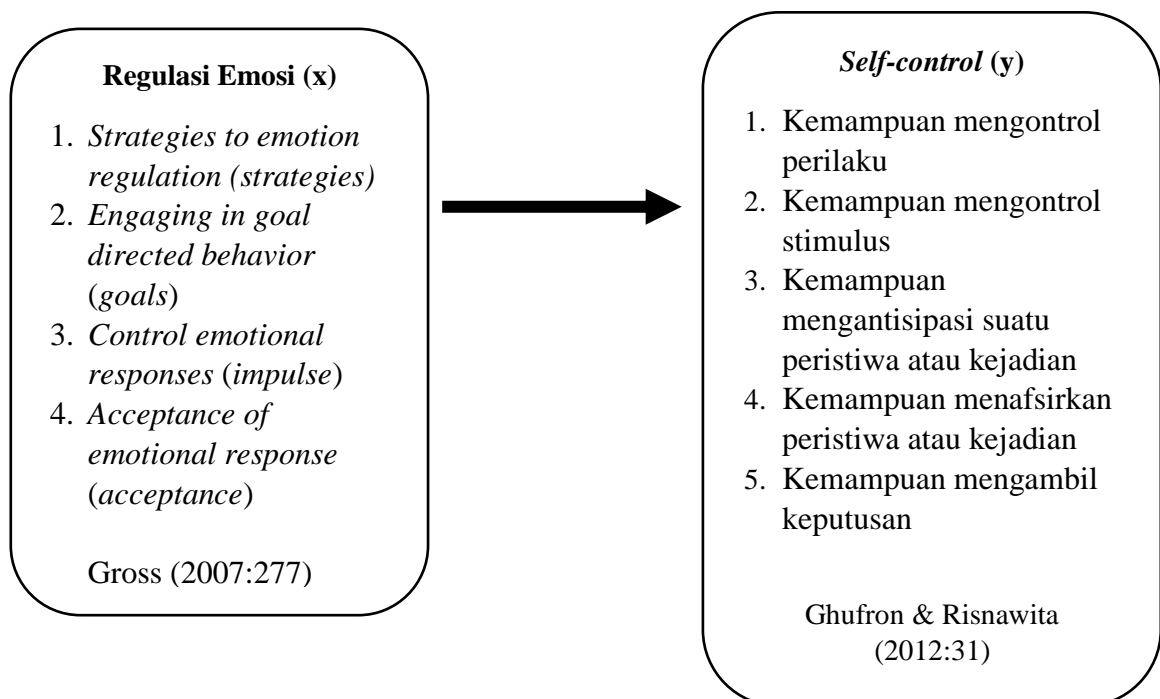
*Self-control* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (Goldfried dan Merbaum, 2012). Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron & Risnawita, 2012:22).

Adapun aspek-aspek *self-control* menurut Ghufron dan Risnawita (2012:26) adalah sebagai berikut: (1) Kemampuan mengontrol perilaku merupakan aspek yang berhubungan dengan bagaimana individu menunjukkan sikap. (2) Kemampuan mengontrol stimulus merupakan sumber *self-control* yang berhubungan dengan cara individu menerima stimulus dari luar. (3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian merupakan kemampuan individu untuk bereaksi terhadap suatu peristiwa. (4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian merupakan aspek dimana individu untuk memprediksi apa yang akan terjadi. (5) Kemampuan mengambil keputusan yaitu aspek yang berkaitan dengan perilaku yang akan ditunjukkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2016) pada atlet pencak silat di Surakarta menunjukkan hubungan yang positif hasil yang signifikan antara kestabilan emosi dan *self-control*. Atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi

pada saat bertanding akan mudah terpengaruh secara fisik dan mental. Secara mental, atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan sangat mudah terpancing emosinya oleh gerakangerakan atau serangan yang dilakukan oleh lawannya. Selanjutnya emosi yang stabil pada atlet beladiri akan membawa atlet pada kontrol diri yang baik.

## 2.6 Kerangka Berpikir



## 2.7 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir di atas maka hipotesis yang diajukan adalah:

1.  $H_0$  : Tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan self control pada atlet pencak silat di Pimpinan Anak Cabang Kedamean.

2. Ha : Ada hubungan antara regulasi emosi dan self control pada atlet pencak silat di Pimpinan Anak Cabang Kedamean.