

**PENGENDALIAN DIRI REMAJA MELALUI KEGIATAN PENCAK SILAT SISWA DI
MTsN 6 PONROGO**

SKRIPSI



Oleh:

HAMID MAHENDRAT KUSWORO

NIM. 211516034

Pembimbing:

Muhammad Nurdin, M.Ag.
NIP.19760413200501001

JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO

2020

ABSTRAK

Mahendrat Kusworo, Hamid.2020. Peningkatan Pengendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan Pencak Silat Siswa MTsN 6 Ponorogo. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Pembimbing Muhammad Nurdin, M.Ag.

Kata kunci: Pengendalian Diri, Pencak Silat.

Pengendalian diri merupakan kontrol diri terhadap kejadian yang telah dialami secara langsung dan tidak langsung. Pengendalian diri secara langsung biasanya terjadi pada apa yang dilihat dan apa yang dirasakan. Sedangkan secara tidak langsung bisa melalui kabar dari orang lain, sosial media, dan berbagai informasi dari manapun. Banyak bentuk sikap pengendalian diri yang terjadi ketika mengalami suatu kejadian. Ada yang marah, ada yang menangis, ada yang histeris bahkan ada pula yang pingsan. Maka dari itu pengendalian diri dinilai sangat penting bagi kehidupan dan bermasyarakat.

Tujuan penelitian ini yang *pertama*, untuk mengetahui bentuk pengendalian diri pada pencak silat. *Kedua*, untuk mengetahui bentuk peningkatan pengendalian diri siswa MTsN 6 Ponorogo. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yang *pertama*, bagaimana pengendalian diri remaja yang mengikuti kegiatan pencak silat. *Kedua*, Bagaimana bentuk-bentuk peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo. Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang bersifat deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Peneliti mendapatkan data dari wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk peningkatan pengendalian diri siswa MTsN 6 Ponorogo sesuai dengan teori yang dipaparkan peneliti. *pertama*, mampu mengendalikan emosi. *Kedua*, Mampu beradaptasi, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan. Siswa yang mengikuti pencak silat dapat menyesuaikan diri dimana ia berada. *Ketiga*, Prestasi yang didapatkan pada pencak silat akan mengembangkan kreatifitas siswa. Melalui permasalahan yang dihadapi otomatis akan membuat siswa berfikir untuk menemukan jalan keluarnya. Kreatifitas siswa akan membuat suasana menjadi nyaman dan kondusif.

Terjadi peningkatan pengendalian diri pada siswa yang mengikuti kegiatan pencak silat. Hal ini terjadi melalui pengalaman dan pembelajaran ketika mengikuti kegiatan pencak silat. Seperti mampu bersosialisasi, lebih menghormati orang tua/orang dewasa, peka terhadap lingkungan, dan memiliki kepribadian yang lebih dewasa.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

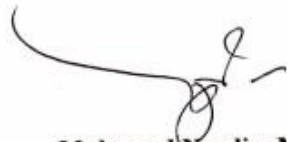
Nama : Hamid Mahendrat Kusworo
NIM : 211516034
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Penelitian : Pengendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan Pencak Silat
Siswa di MTsN 6 Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqasah

Ponorogo, 2 November 2020

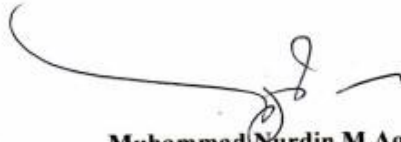
Mengetahui,
Kajur

Menyetujui,
Pembimbing



Muhamad Nurdin, M. Ag.

NIP. 19760413200501001



Muhammad Nurdin, M. Ag.

NIP. 19760413200501001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Hamid Mahendrat Kusworo
NIM : 211516034
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Pengendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan Pencak Silat Siswa di MTsN 6 Ponorogo

Telah dipertahankan pada sidang munaqosah di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 24 November 2020

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh Bimbingan Penyuluhan Islam, pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 29 November 2020

Tim Penguji:

Ketua Sidang	: Drs. H. Agus Romdhon S, M.H.I.	(.....)
Penguji I	: Fadhilah Rahmawati, M.Si.	(.....)
Penguji II	: Muhamad Nurdin, M.Ag.	(.....)

Ponorogo,.....2020

Mengesahkan

Dekan

Dr. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196806161998031002

Surat Persetujuan Publikasi

Yang bertanda tangan di bawah ini :

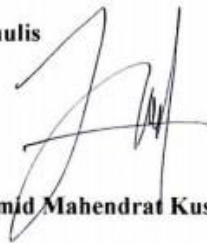
Nama : Hamid Mahendrat Kusworo
Nim : 211516034
Fakultas : Ushuludin Adab Dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat siswa MTsN
6 Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian surat pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 07 Desember 2020

Penulis



Hamid Mahendrat Kusworo

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hamid Mahendrat Kusworo
NIM : 211516034
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
judul : Pegendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan
Pencak Silat di MTsN 6 Ponorogo

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilan-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya siap menerima atas perbuatan saya

Ponorogo, 2 November 2020

Yang Membuat Pernyataan,



HAMID MAHENDRAT KUSWORO

NIM. 211516034

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengendalian diri merupakan kontrol diri terhadap kejadian yang telah dialami secara langsung dan tidak langsung. Pengendalian diri secara langsung biasanya terjadi pada apa yang dilihat dan apa yang dirasakan. Sedangkan secara tidak langsung bisa melalui kabar dari orang lain, sosial media, dan berbagai informasi dari manapun. Banyak bentuk sikap pengendalian diri yang terjadi ketika mengalami suatu kejadian. Ada yang marah, ada yang menangis, ada yang histeris bahkan ada pula yang pingsan. Maka dari itu pengendalian diri dinilai sangat penting bagi kehidupan dan bermasyarakat.

Meningkatkan pengendalian diri bisa didapatkan dimanapun. Bisa disekolahan, lingkungan, dan teman sepeergaulan. Kurangnya pengendalian diri juga bahaya bagi seseorang. Ketika seseorang mengalami sebuah kejadian tanpa bisa mengendalikan dirinya dengan baik maka hal yang tidak diinginkan pun bisa terjadi. Meningkatkan pengendalian diri melalui sekolah sudah hal wajar yang diberikan guru kepada muridnya. Tujuan dari pendidikan yaitu untuk berkembangnya potensi siswa menjadi orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri dan dapat bertanggung jawab. Terlepas dari semua itu tujuan pendidikan juga dapat mewujudkan proses pembelajaran siswa yang aktif sehingga akan mengembangkan potensi siswa memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri yang berkembang, berkepribadian yang baik, kecerdasan, dan penanaman nilai-nilai sikap dan perilaku para muridnya.

Proses pembelajaran seharusnya para guru dan pengajar dapat menanamkan nilai-nilai sikap dan perilaku positif kepada para siswa. Namun pada kenyataannya, guru hanya fokus pada tugasnya untuk mengajar, guru kurang peka terhadap perilaku siswa. Perilaku siswa dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan dan teman sebaya. Tidak sedikit siswa yang mengembangkan perilaku negatifnya disekolah. Disekolah siswa menunjukkan perilaku yang melanggar norma. Oleh sebab itu banyak siswa yang mebolos sekolah, berkelahi, dan pembulhan.

Sebuah fenomena kasus mengenai *bullying* terjadi salah satu SMP di Butuh, Purworejo, Jawa Tengah . Tiga pelaku *bullying* telah ditangkap polisi setelah video rekaman pelaku *bullying* menyebar luas disosial media. “sudah ditetapkan sebagai tersangka, “ kata kapolres Purworejo AKBP Rizal Marito saat di konfirmasi, Kamis (12/2). Ketiganya disangkakan melanggar pasal 80 undang-undang perlindungan anak tentang kekerasan terhadap anak. Ancaman hukumannya adalah 3 tahun 6 bulan penjara. Menurut kepala Bidang Humas Polda Jateng Kombes Iskandar F. Sutiasna ketiga tersangka tersebut tidak ditahan meski telah ditetapkan sebagai tersangka. Meski tidak ditahan, Iskandar memastikan proses hukum terhadap ketiganya akan tetap berjalan. Rekaman video menunjukkan perilaku *bullying* tiga siswa terlihat memukul salah satu siswi di SMP Butuh, Purworejo. Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo telah mengaku akun sosial media milik beliau banyak dibanjiri video kejadian di SMP Butuh. Dengan sigap Gubernur Jawa Tengah langsung menghubungi kepala sekolah dan bupati untuk mengurus kasus tersebut. Dan Ganjar Pranowo juga meminta pengawas sekolah dan dinas terkait untuk turun agar berbicara dengan tua anak-anak tersebut. Ganjar juga berpesan untuk selalu menyayangi temanmu¹.

Perilaku *bullying* sering terjadi pada siswa remaja SMP. Kerap sekali berita televisi menyiarkan tentang perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* yang biasa dilakukan oleh siswa biasanya berupa memberikan julukan nama yang membuat korban merasa tidak nyaman, ejekan, penghinaan, intimidasi, pemalakan, penganiayaan, dan pemalakan. Perilaku *bullying* dilakukan dengan sengaja yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Seperti faktor sosial, kebudayaan, dan ekonomi. Namun pada usia remaja banyak terjadi *bullying* dikarenakan salah satu pihak merasa dirinya lebih kuat dan kurangnya pengendalian diri. Maka dari itu pengendalian diri menjadi salah satu aspek terpenting yang harus dimiliki siswa remaja. Siswa seharusnya mengetahui dan dapat membedakan perilaku yang dapat diterima maupun ditolak, namun perilaku yang ditolak masih tetap dilakukan karena gagal mengembangkan kontrol diri.

Mengembangkan pengendalian diri bisa dilakukan dengan mengikuti kegiatan yang bersifat positif. Salah satunya mengikuti kegiatan pencak silat. Kegiatan pencak silat

¹ <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200213135132-12-474279/polisi-tetapkan-tiga-tersangka-kasus-bullying-smp-purworejo>. di akses 10 September 2020

biasanya dilaksanakan pada malam hari atau hari libur sekolah. Hal itu pastinya tidak akan mengganggu proses belajar wajib siswa remaja. Pada jaman sekarang banyak orang tua yang mendaftarkan anaknya untuk mengikuti kegiatan pencak silat.

Pencak silat adalah suatu perbuatan manusia yang mengarahkan kekuatan jiwa dan raganya dalam rangka membela dirinya.² Dengan kata lain, pencak silat diciptakan untuk membela diri dari berbagai ancaman yang menyerangnya. Sebagai alat bela diri dimungkinkan seseorang mengerahkan potensi (kekuatan) yang ada semaksimal mungkin. Oleh karena itu dalam usaha pengabdian hasil budi daya itu, pencak silat perlu dicatat dan digali. Pencak silat merupakan hasil budaya bangsa kita yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan, karena bila hal itu terlambat maka kemungkinan pencak silat akan kehilangan peran dalam membangun identitas kepribadian bangsa.

Olahraga pencak silat adalah warisan budaya leluhur dari negeri ini Indonesia, pencak silat sudah lama dikenal oleh masyarakat sejak jaman dahulu sebelum bangsa dan negara ini ada. Pencak silat sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat pada saat itu. Setiap remaja pada masa itu harus mempunyai kemampuan dibidang pencak silat minimal untuk membela diri. Pada zaman sekarang konteks sudah berbeda, pencak silat tidak hanya sebagai gaya hidup, tetapi juga sebagai alat pemersatu bangsa dan juga sebagai alat untuk mengharumkan nama bangsa dikancah internasional.

Mengikuti kegiatan pencak silat juga dapat melatih mental dan fisik seseorang. Manfaat melatih mental akan menimbulkan seseorang memiliki mental yang kuat, hal itu ditunjukkan dengan berani berbicara didepan banyak orang, mampu menyampaikan ide dan gagasan, dan menghadapi masalah dengan tenang dan bertanggung jawab. Sedangkan hasil dari pelatihan fisik tubuh akan menjadi sehat dan bugar. Pelatihan fisik juga akan mengembangkan otot-otot pada tubuh dengan dapat melakukan sebuah kegiatan yang berhubungan dengan tenaga.

Berangkat dari latar belakang diatas maka, judul penelitian ini adalah “PENGENDALIAN DIRI REMAJA MELALUI KEGIATAN PENCAK SILAT SISWA DI MTsN 6 PONOROGO”.

²Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014. Hlm 30

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat, yang meliputi pengertian pengendalian diri, kegiatan pencak silat. Bentuk-bentuk peningkatan diri dari peningkatan diri melalui kegiatan pencak silat.

C. Rumusan Masalah

berdasarkan fokus penelitian tersebut, maka rumusan masalah ini dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengendalian diri remaja yang mengikuti kegiatan pencak silat ?
2. Bagaimana bentuk-bentuk peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengendalian diri yang ada pada pencak silat.
2. Untuk mengetahui bentuk-bentuk peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

Dari permasalahan yang telah di uraikan di atas, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

1. Secara teoritis

Memberikan sumbangan-sumbangan berupa dukungan teori yang sudah ada atau mengemukakan teori baru tentang peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

2. Secara praktis

Dengan diketahuinya hal-hal yang telah dirumuskan dalam penelitian tersebut, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

- a. Remaja

Dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan untuk remaja yang mengikuti pencak silat.

- b. Akademik

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan kontribusi pemikiran meningkatkan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

c. Bagi penulis

Untuk dijadikan bahan referensi dan menambah wawasan, pengetahuan tentang kondisi dan keadaan yang sesungguhnya terhadap peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

F. Telaah Pustaka

Selain menggunakan buku-buku yang relevan untuk memperkuat masalah dalam penelitian ini, maka peneliti mengadakan telaah pustaka dengan cara mengkaji dan menemukan kajian yang pernah ada sebelumnya. Dari pelacakan tersebut ditemukan :

Pertama penelitian yang dilakukan Rufiatul Latifah dengan judul penelitian peningkatan kontrol diri terhadap pengaruh pergaulan melalui layanan informasi dengan tehnik self management pada siswa kelas IX MTs Mazro'atul Huda Wonorenggo. Program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muria kudus tahun 2018. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling layanan informasi dengan metode tehnik self management. Subjek dalam penelitian tersebut melibatkan 25 siswa, sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data akurat terhadap permasalahan subjek.

Tujuan dari penelitian tersebut ialah sebagai berikut :

1. Pelaksanaan penerapan pelayanan informasi dengan tehnik self management untuk meningkatkan kontrol diri dalam pergaulan pada siswa kelas IX MTs Mazro'atul Huda Karanganyar demak.

2. Meningkatkan kontrol diri dalam pergaulan melalui layanan informasi dengan tehnik self management.

Menurut Rufiatul Latifah penelitian tersebut dapat disimpulkan layanan informasi dengan tehnik self management dapat meningkatkan kontrol diri terhadap pengaruh pergaulan siswa kelas IX MTs Mazro'atul Huda Wonorenggo Demak tahun ajaran 2017/2018, dapat diterima karena sesuai dengan indikator keberhasilan³.

Kedua penelitian dilakukan oleh Indah Wahyuni Sinaga dengan judul penelitian Peran Guru BK Dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa di MTs AL Wasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Berdagai. Program studi bimbingan dan konseling Islam fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri sumatra utara meda tahun 2018. Penelitian dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah wawancara dan dokumenter untuk membentuk *self control* siswa di MTs Alwasliyah Bandar Khalifah. Subjek dalam penelitian ini adalah beberapa orang siswa kelas VIII MTs Alwasliyah Bandar Khalifah yang memiliki *self control* kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self control* siswa, bagaimana peran guru BK dalam mengembangkan *self control* siswa dan apa kendala guru BK dalam mengembangkan *self control* siswa di MTs Alwasliyah Bandar Khalifah.

Menurut Indah Wahyuni Sinaga peran guru BK dalam mengembangkan *self control* siswa di MTs Alwasliyah Bandar Khalifah adalah dengan pemberian layanan bimbingan konseling, dan pendekatan kepada siswa secara keseluruhan, peran yang dilakukan oleh guru BK dirasakan sudah cukup baik walaupun latar belakang pendidikan bukanlah tamatan dari Bk tetapi guru BK tau apa yang harus diberikan kepada siswanya agar bisa mengontrol diri dengan baik tidak mudah terpengaruh ajakan teman. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* siswa adalah faktor lingkungan sekitar⁴.

Ketiga penelitian yang dilakukan oleh Galih Fajar Fadillah dengan judul upaya meningkatkan pengendalian diri penerima manfaat melalui layanan bimbingan

³Latifah Rufiatul, “ Peningkatan Kontrol Diri Terhadap Pengaruh Pergaulan Melalui Layanan Informasi Dengan Teknik Self Managment Pada Siswa Kelas IX MTs Mazroatol Huda Wonorenggo”, (skripsi prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, 2018)

⁴ Indah Wahyuni Sinaga, “ Peran Guru BK Dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa di MTs Alwasliyah Bandar Khalifah”, (skripsi prodi Bimbingan dan Konseling UIN Sumatra Utara Medan, 2018)

kelompok di balai rehabilitas mandiri Semarang. Jurusan bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Semarang tahun 2013. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini menggunakan 10 subjek penelitian yang memiliki tingkat pengendalian beragam. Pemilihan subjek berdasarkan hasil perhitungan *pre-test*. Metode pengumpulan data menggunakan skala pengendalian diri yang diberikan sebelum dan setelah pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok. Analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentase dan *uji wilcoxon*. Penelitian ini bertujuan untuk mengubah tingkat pengendalian diri penerima manfaat melalui layanan bimbingan kelompok.

Menurut Galih Fajar Fadillah kemampuan pengendalian diri yang dimiliki oleh penerima manfaat dapat meningkat setelah mereka mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Diharapkan para pekerja sosial mampu memfasilitasi penerima manfaat dalam kegiatan-kegiatan kelompok untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri mereka⁵.

Keempat penelitian dilakukan oleh Yola Kumala Sari dengan judul penelitian pengaruh pengendalian diri dan perilaku belajar terhadap tingkat pemahaman pengantar akuntansi (studi empiris pada mahasiswa program studi akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri padang). Program studi akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri padang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan metode data primer dan data sekunder. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 129 orang mahasiswa program studi akuntansi yang terdaftar pada semester juli-desember 2012. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan kuisioner, sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi berganda.

⁵Galih Fajar Fadillah, “ Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitas Mandiri Semarang”,(skripsi prodi Bimbingan dan Konseling UIN Semarang, 2013)

Menurut Yola Kumala Sari pengendalian diri dan perilaku belajar berpengaruh signifikan terhadap pemahaman pengantar akuntansi mahasiswa program studi akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri padang baik secara parsial maupun simultan⁶.

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Pendekatan kualitatif mempunyai karakter khusus yaitu berupaya mengungkapkan keunikan individu, kelompok, organisasi (komunitas), program atau suatu situasi sosial tertentu secara kompherensif dan rinci⁷. Peneliti studi kasus berupaya mencari dan mnegumpulkan sumber informasi sebanyak mungkin data yang mengenai subjek penelitian.

Jenis penelitan studi kasus digunakan karena dapat meneliti terkait tentang peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

2. Sumber Data

Menurut Lofland, sumber data utama penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan. Selebihnya data tambahan seperti data lain-lain. Berkaitan dngan hal itu, pada bagian jenis ini datanya di bagi dalam kata-kata, tindakan, sumber data tertulis dan foto⁸.

a. Kata-kata dan tindakan

Orang-orang yang diamati dan diwawancarai merupakan data utama. Seperti kepala sekolah, guru, dan siswa. Data yang dicari adalah data umum dan data khusus siswa MTsN 6 Ponorogo.

b. Sumber tertulis

⁶Yola Komala Sari,” Pengaruh Pengendalian Diri dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Pengantar Akuntansi (studi empiris pada mahasiswa program studi akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri padang)“, (skripsi Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi UIN Padang, 2012)

⁷Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitati*,. (Jakarta : PT Rineka Cipta 2008), 23.

⁸Ibd., 169.

Dilihat dari sumber data, bahan tambahan yang berasal dari sumber tertulis dapat dibagi atas sumber buku, majalah ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi. Sumber tertulis untuk memenuhi data berasal dari beberapa sumber buku serta dokumen pribadi dan dokumen resmi yang diperoleh dari lembaga sekolah MTsN 6 Ponorogo.

Sumber utama dalam penelitian ini adalah kata-kata dan tindakan serta tambahan sumber data dokumen dan sumber lainnya. Adapun sumber utama dalam penelitian ini adalah :

- 1) Pimpinan Staf MTsN 6 Ponorogo
- 2) Bapak/ibu Guru MTsN 6 Ponorogo
- 3) Siswa/siwi MTsN 6 Ponorogo

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di MTsN 6 Ponorogo. Objek penelitian meliputi siswa/siswi yang mengikuti kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo. Menurut pengamatan penulis, MTsN 6 Ponorogo sangat tepat menjadi sebuah tempat penelitian. Dikarenakan MTsN 6 Ponorogo terletak pada dua kecamatan dan juga dikelilingi banyak organisasi pencak silat. Maka secara otomatis siswa siswi MTsN 6 Ponorogo banyak yang mengikuti pencak silat.

4. Tahap-tahap Penelitian

a. Melihat fenomena

Melihat fenomena banyaknya para remaja sekarang mengikuti kegiatan pencak silat dengan tujuan yang berbeda-beda. Hal ini menarik untuk dilakukan penelitian tentang peningkatan pengendalian diri remaja yang mengikuti kegiatan pencak silat. Langkah selanjutnya adalah menulis proposal penelitian. Ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang rencana kegiatan penelitian lokasi penelitian secara lengkap, jelas, singkat, dan mudah dipahami sebagai pertimbangan bagi pihak yang memberikan persetujuan atas kegiatan penelitian yang dilakukan.

b. Melakukan penelitian

Langkah ini merupakan inti dari kegiatan penelitian yang akan dilakukan. Yang bertujuan untuk memperoleh, dan menganalisa data yang telah diperoleh dari tujuan lapangan untuk penelitian.

c. Melakukan penulisan laporan

Penulisan laporan adalah tahap akhir dari proses pelaksanaan penelitian. Setelah semua komponen-komponen terkait dengan data dan hasil analisa data serta mencapai suatu kesimpulan, peneliti mulai menulis laporan dalam konteks laporan kualitatif. Penulisan laporan disesuaikan dengan metode dalam penulisan penelitian kualitatif dengan tidak mengabaikan kebutuhan peneliti terkait dengan kelengkapan data.

5. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian kualitatif menggunakan 4 metode dalam pengumpulan data, yaitu observasi dan pengamatan, wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Melakukan pendekatan kepada subjek penelitian. Dalam proses pendekatan ini, peneliti selalu berusaha hadir ditengah-tengah mereka. Pengumpulan data dimulai dengan memusatkan perhatian pada kegiatan observasi secara terus-menerus yaitu mengamati berbagai ragam aktivitas sosial dengan cara membuka mata dan telinga⁹. Dalam teknik observasi peneliti dapat mengetahui permasalahan yang akan diteliti.

b. Wawancara

Wawancara adalah bentuk percakapan antara dua orang dengan salah satu tujuannya mendapatkan informasi dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan. Wawancara akan memperoleh suatu keterangan untuk penelitian dengan cara tanya jawab.

Untuk penelitian kali ini penulis akan mewawancarai tentang bagaimana peningkatan pengendalian diri melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo. Adapun narasumber yang diwawancarai adalah

1) Guru BK MTsN 6 Ponorogo

⁹ Ibid., 188.

- 2) Siswa MTsN 6 Ponorogo
 - 3) Pimpinan dan staf kesiswaan MTsN 6 Ponorogo
- c. Teknik dokumentasi

Mengumpulkan data dengan dokumentasi adalah mengumpulkan dokumen atau arsip yang dimiliki oleh informan. Peneliti mengambil teknik dokumentasi untuk mendapatkan dokumen yang ada di MTsN 6 Ponorogo baik dokumen khusus atau dokumen umum.

6. Teknik Analisis Data

Bogdan dan Taylor mendefinisikan analisis data sebagai proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis (ide) seperti yang disarankan oleh data dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada tema dan hipotesis itu¹⁰. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan analisis merupakan proses mengorganisasikan dan mengelompokkan data kedalam pola dan kategori kemudian menghasilkan suatu tema dan dapat dirumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data. Dalam penelitian kualitatif ini penulis menggunakan model analisis interaktif. Analisis interaktif terdapat empat tahapan, yaitu :

- a. Pengumpulan data, yaitu pengumpulan data dari lokasi studi yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan penelusuran dokumentasi secara mendalam.
- b. Reduksi data (*data reduction*) yaitu sebagai proses seleksi dari data yang didapatkan melalui tiga cara diatas. Seleksi ini dilakukan dengan bersumber pada rumusan masalah penelitian, sehingga data-data yang tidak relevan akan dikesampingkan.
- c. Penyajian data (*data display*) yaitu mendeskripsikan data dalam bentuk teks naratif berdasarkan data yang diperoleh melalui pengumpulan informasi dan hasil analisis data-data yang relevan.
- d. Penarikan kesimpulan, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang valid. Pada saat peneliti kembali kelapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang akurat. Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini dapat menjawab rumuan-rumusan masalah yang ada.

¹⁰ Ibid,91.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan data. Pelaksanaan teknik pemeriksaan berdasarkan kriteria tertentu. Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan teknik untuk menguji kepercayaan terhadap data yang diperoleh, antara lain :

a. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan dimaksudkan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur yang relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

b. Pemeriksaan data melalui diskusi

Teknik ini dilakukan dengan cara mengekspose hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi bersama rekan-rekan sejawat. Ada beberapa maksud menggunakan teknik ini. Pertama untuk mempertahankan peneliti dengan sikap terbuka dan kejujuran. Kedua, diskusi dengan sejawat memberikan suatu kesempatan untuk mulai menjajaki dan menguji hipotesis yang muncul dari pemikiran peneliti.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi lima bab. Semua bab tersebut saling berhubungan dan mendukung satu sama lain. Gambaran atas masing-masing bab tersebut sebagai berikut

Bab I Merupakan Pendahuluan. Bab ini berfungsi sebagai gambaran umum untuk memberi pola pemikiran bagi keseluruhan penelitian, yang meliputi latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Merupakan Landasan Teori. Berisi landasan teori tentang pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

Bab III Merupakan temuan penelitian. Bab ini mendeskripsikan mengenai gambaran umum tentang profil MTsN 6 Ponorogo, sejarah berdirinya, visi,

misi dan tujuan MTsN 6 Ponorogo, keadaan guru dan siswa MTsN 6 Ponorogo, sarana dan prasarana MTsN 6 Ponorogo, struktur organisasi MTsN 6 Ponorogo.

Bab IV Merupakan Analisis dari data tentang peningkatan pengendalian diri remaja melalui kegiatan pencak silat di MTsN 6 Ponorogo.

Bab V Merupakan Bab Penutup. Bab ini berfungsi mempermudah para pembaca dalam mengambil intisari dari skripsi ini, serta berisi kesimpulan dan saran.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Pengendalian Diri

1. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan sebuah tantangan setiap orang untuk mengendalikan dirinya atas hasrat dan keinginan yang timbul didalam dirinya sendiri. Keinginan dan hasrat tercipta karena adanya sebuah kejadian yang dilihat ataupun dirasakan. kejadian yang dialami akan menimbulkan sebuah reaksi yang disengaja ataupun tidak disengaja. Menurut Goleman penendalian diri adalah kemampuan menangani emosi diri sendiri sehingga berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu tujuan, dan segera pulih dari tekanan emosi.¹¹ Tekanan emosi yang dialami seseorang apabila tidak segera distabilkan akan menimbulkan suatu yang berdampak negatif bagi sendiri maupun disekitarnya. Emosi adalah perasaan seseorang yang rasakan atas kejadian yang dia alami. Emosi juga dapat didefinisikan sebagai perasaan yang timbul yang melibatkan perubahan fisik.¹² Perubahan fisik yang terjadi biasa jantung berdetak tidak teratur, reaksi wajah tersenyum, marah, menangis, tertawa.

Jadi dapat disimpulkan pengendalian diri adalah mengontrol diri terhadap suatu kejadian emosi yang dirasakan secara langsung ataupun tidak langsung. Pengendalian diri menjaga agar emosi yang merusak dapat terkendali. Mengendalikan emosi biasanya dengan cara meredam rasa tertekam atau menahan gejala emosi yang tidak menyenangkan.

Emosi bisa saja terjadi dimanapun dan kapanpun. Emosi biasanya muncul ketika mendapat perubahan situasi yang drastis yang terjadi pada diri kita sendiri maupun disekitar kita.¹³ Emosi juga bisa muncul ketika ada perubahan kejadian yang menjadi

¹¹Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1999)

¹² Ndari, susiani selaraswaty, Vinayastri Amelia, Masykuroh Khusianawati. *Metode Perkembangan sosial anak sejak dini*. Tasikmalaya Jawa Barat. Edu publisher : 2018.

¹³ Nadhiroh, Yahdinil Firda. *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikolog Manusia)*. Jurnal saintifika Islamica. Vol 2. No 1. Januari-juni 2015

perhatian kita. Reaksi yang muncul akibat emosi bisa dikendalikan oleh diri sendiri dan juga bantuan orang lain.

Pengendalian diri termasuk ke dalam kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dalam diri kita sangatlah sangat penting. Hal itu karena sikap seorang pribadi bisa dilihat melalui kecerdasan emosi yang dimilikinya. Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya.¹⁴

Kecerdasan emosi menekankan pada diri kita untuk mengontrol diri dari hambatan-hambatan emosional yang negatif. Hambatan negatif manusia merupakan sisi kejiwaan yang cenderung memiliki reaksi tidak baik terhadap suatu kejadian. Hambatan negatif ini terlihat dari perilaku yang bersifat tempramen, khianat, ceroboh, kolot, minder dan pesimis. Maka pengendalian emosi merupakan suatu yang tepat untuk mengelola emosi secara akurat dan bijak agar dapat berfikir secara jernih dan tetap fokus pada tujuan yang positif.

Pengendalian diri merupakan kemampuan menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada kita maupun orang lain serta mampu menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu kembali pulih setelah berada pada tekanan emosi.

Bukan hanya pengendalian diri yang perlu dikelola. Melainkan juga pengendalian emosi. Sebab pengendalian diri adalah mengontrol sikap dan tingkah laku seseorang sedangkan pengendalian emosi berasal dari pemikiran dan perasaan yang sedang dialami.

Ketika mampu mengendalikan diri dan mampu pengendalian emosi maka seseorang akan terbebas dari hambatan-hambatan negatif yang dapat memperlancar dalam menjalankan apa yang akan dijalani.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri dan pengendalian emosi sangat berhubungan erat. Karena kedua hal tersebut saling berhubungan dan berkesinambungan. Kedua hal tersebut dapat disimpulkan menjadi sebuah komponen kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dapat mengaktifkan nilai-nilai

¹⁴ https://id.wikipedia.org/wiki/kecerdasan_Emotional diakses 22-08-2020

kita yang paling dalam dan mengubahnya dari sesuatu yang kita pikirkan menjadi sesuatu yang kita jalani.

Dalam agama islam, pengendalian diri adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong tingkatan paling tinggi diantara bentuk kesabaran lainnya. Menurut Ibnul Qoyyim Al-Juziyah, derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang ummnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara didunia demi kesenangan dimasa datang dinegri akhirat.¹⁵ Terkait hal ini Alloh berfirman dalam Al-Qur'an: *"hai kaumku, sesungguhnya kehidupan di dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhiat itulah negri yang kekal"* (QS. Al-Mukmin: 39).¹⁶ Dalam hal ini Alloh telah menenkankan pada manusia bahwa kesenangan didunia apapun bentuknya hanyalah sementara, dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari kejahatan ka diberi balasan yang bersifat abadi diakhirat nanti.

Pengendalian diri dalam agama Islam disebut sebagai *mujahadah an-nafs*, yang artinya menahan diri dari segala perilaku yang merusak dan dapat merugikan orang lain, seperti sifat tamak dan serakah.¹⁷ dalam literatur Islam pengendalian diri dikenal dengan *as-saum* atau berpuasa. Berpuasa adalah sarana mengendalikan diri sendiri. Hal tersebut berdasarkan hadist Rasulullah: *"Wahai golongan pemuda! Barangsiapa dari antaramu mampu menikah, hendaklah dia nikah, yang demikian itu amat menundukkan pandangan dan amat memelihara kehormatan, tetapi barangsiapa tidak mampu, maka hendaklah dia puasa, karena (puasa) itu menahan nafsu baginya."* (H.R. Bukhari)

Dalam agama Islam juga diajarkan berpuasa, berpuasa disini bukan hanya untuk menahan haus dan lapar, melainkan juga menahan hawa nafsu dan amarah. Ketika seseorang sedang berpuasa maka orang tersebut harus menahan itu semua. Puasa berpegaruh positif pada psikologi seseorang, seperti berpengaruh pada emosi dan perilaku. Puasa juga menjadi sarana untuk melatih kesabaran mengendalikan emosi

¹⁵ Mohsen Alaydrus Magsan. *Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience*. Psikologika. Vol 22. No 1. 2017

¹⁶ <https://ibnothman.com/quran/surat-al-mumin-dengan-terjemahan-dan-tafsir/4>. diakses 29 September 2020.

¹⁷ <https://www.bacaanmadani.com/2016/12/pengertian-pengendalian-diri-mujahadah.html>. diakses 29 Spetember 2020.

negatif, melatih rasa empati, serta mengurangi sifat sombong dalam diri seseorang, sebab seseorang sering kali makan dan minum secara berlebihan, akibatnya muncul perilaku egois atau rasa untuk mementingkan diri sendiri. Untuk itu puasa menjadi salah satu cara untuk mengendalikan diri.

Nabi Muhammad bersabda, yang artinya: “jika kalian marah, diamlah” (HR. Ahmad dan Syaib Al-Arnauth). Menurut Nabi Muhammad mengendalikan diri ketika marah adalah dengan berdiam. Diam merupakan perbuatan mulia dan salah satu cara untuk mengantisipasi munculnya luapan amarah.

Menurut Imam Al-Gazali, kontrol diri yang baik akan mengantarkan seseorang pada kekuatan karakter. Sementara kontrol diri membutuhkan keatangan spiritual ditambah dengan disiplin diri berupa *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah* yang membuat seseorang yakin atas balasan dari Allah. Karena itu seseorang yang matang secara spiritual akan mampu menahan diri dari kesenangan terlarang yang bersifat sementara.

18

Perilaku yang mencerminkan sifat pengendalian diri (*mujahaddah an-nafs*) dalam Islam:

- a. Bersabar terhadap ejekan atau celaan yang diberikan
- b. Memafkan kesalahan orang lain
- c. Ikhlas terhadap segala cobaan dan musibah yang menimpa
- d. Menjauhi sifat dengki dan iri hati
- e. Mensyukuri segala nikmat yang diberikan, dan menjaga nikmat yang telah diberikan

2. Ciri-ciri kecakapan mengendalikan diri

Sebagaimana menurut Goelman ciri-ciri kecakapan mengendalikan diri ada lima, yaitu : mengendalikan emosi, dapat di percaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovasi.¹⁹

¹⁸ Mohsen Alaydrus Magsan. *Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience*. Psikologika. Vol 22. No 1. 2017

¹⁹ Goleman, Daniel, *kecerdasan Emosional*(Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1996) hlm 22.

1) Mengendalikan emosi

Mengendalikan emosi yaitu menjaga agar emosi yang timbul tidak merusak dan tetap terkendali. Mengendalikan emosi oleh diri sendiri bukan berarti hanya menahan rasa tertekan atau menahan gejala emosi saja, melainkan dengan sengaja menghayati atau merasakan suatu emosi termasuk emosi yang tidak menyenangkan. Untuk mencapai dalam mengendalikan diri individu harus memperhatikan pada aspek fisik. Meluapkan emosi dalam bentuk yang diterima secara sosial tidaklah cukup. Aspek mental dari emosi akan membutuhkan bimbingan, kalau tidak keadaan emosi akan terus menyatu dan menyebabkan seseorang menjadi emosional terhadap suatu rangsangan tertentu. Akibatnya seseorang tidak akan dapat membangkitkan reaksi yang baru.

2) Dapat dipercaya

Dapat dipercaya yaitu menunjukkan kejujuran dan integritas serta sikap bertanggung jawab dalam mengelola diri sendiri.²⁰ Sifat jujur merupakan sifat yang mendasari kepribadian manusia. Sifat jujur dibangun sejak masih dalam masa anak-anak. Dan sifat pembohong merupakan sifat yang salah dan dapat menjadi kunci sebuah perbuatan jahat. Sifat jujur tidak dapat diperoleh begitu saja dari sejak lahir, melainkan harus dibimbing dan dibina secara terus menerus sejak masih dalam masa anak-anak.

3) Kehati-hatian

Kehati-hatian dibagi menjadi tiga macam

a) Memenuhi janji

Janji adalah sebuah ikrar yang wajib dijalankan serta bertanggung jawab. Semua janji wajib ditepati dan disempurnakan. Memungkiri janji adalah sifat yang haram dan tidak dibenarkan dalam agama. Kecuali ada alasan-alasan tertentu yang membuat luntarnya sebuah janji.

b) Bertanggung jawab

²⁰ Ibid, hlm 142

Selepas dengan janji maka seseorang juga bertanggung jawab atas apa yang telah ia janjikan. Bertanggung jawab juga untuk mencapai sebuah tujuan untuk diri sendiri ataupun dengan orang lain. Bertanggung jawab dengan cara menempuh apapun untuk mencapai sebuah tujuan diri sendiri ataupun orang lain.

c) Terorganisasi

Memenuhi janji, bertanggung jawab, dan disiplin diri merupakan pilar dalam kehidupan bermasyarakat yang terorganisasi. Semua itu dilakukan guna memperlancar suatu tujuan.

4) Adaptabilitas

Adaptabilitas yaitu mampu beradaptasi dalam perubahan dan tantangan, individu yang berckapan seperti ini akan mampu :

- a) Memenuhi berbagai kebutuhan, perubahan prioritas, dan segala macam perubahan.
- b) Siap menerima dan menyesuaikan diri dengan sebuah keadaan.
- c) Tidak berpandangan sempit dalam sebuah situasi.

5) Inovasi

Inovasi yaitu sikap terbuka terhadap gagasan terbaru dan menerima informasi terkini. Inovasi akan membuat kreatifitas dan gagasan-gagasan yang baru dalam seputar pekerjaan untuk meraih hasil yang dikehendaki. Orang yang berinovasi tinggi biasanya cepat dalam mengidentfaksi isu-isu tertentu yang semula tampak rumit menjadi sederhana yang dapat diterima orang lain dengan mudah dan dapat dipahami.

Pengendalian diri bisa saja muncul ketika seseorang merasakan sebuah emosi. Perasaan yang muncul kepada seseorang, seseorang tersebut mempunyai pilihan tersendiri. Apakah dirinya akan dikendalikan oleh sebuah emosi atau dirinya memilih untuk mengendalikan sebuah emosi. Munculnya emosi dibagi menjadi dua macam

yaitu: Emosi dasar dan emosi campuran.²¹ Emosi dasar adalah emosi yang di rasakan oleh diri sendiri. Sedangkan emosi campuran adalah emosi yang dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya dimana individu itu bertempat tinggal. Contohnya jika seorang sedang dilukai maka emosinya dasarnya adalah marah. Sedangkan jika dapat mengendalikan diri orang itu akan tetap sabar dan tersenyum.

Emosi juga dapat di bedakan menjadi dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Beberapa berikut ini perbandingan emosi positif dan negatif.

Contoh emosi positif. Senang/nyaman, gembira, suka, tertarik, lucu. Contoh emosi negatif. Rasa marah, tidak sabar, pendendam, mengancam, membenci, takut dan lain-lain.

a. Ekspresi emosi

Kemunculan emosi seseorang bisa dilihat dari perubahan ekspresi yang diperlihatkan seketika itu, baik dari perubahan ekspresi wajah, perubahan nada suara, dan tingkah lakunya. Ekspresi emosi seringkali muncul secara spontan dan sulit untuk dikontrol.²² Kemunculan ekspresi bisa saja didapatkan melalui pengalaman saat berinteraksi dengan orang lain. Mendengar nada dengan tinggi saat marah, melompat-lompat kegembiraan saat memenangkan pertandingan merupakan contoh ekspresi dari orang lain. Bentuk-bentuk ekspresi manusia dalam realitasnya seperti : ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara, serta ekspresi lain nya pingsan, ngompol dan lain-lain.

1) Ekspresi wajah

Ekspresi wajah merupakan hal yang sangat umum terjadi saat seseorang sedang mengalami emosi. Wajah pucat, wajah memerah, wajah menggerut adalah bentuk-bentuk emosi pada umumnya.

2) Ekspresi tingkah laku

²¹Nadhiroh, Yahdinil Firda. *Pengendalian Emosi (kajian religio-psikologis tentang psikolog manusia)*. Jurnal saintifika islamica. Vol 2. No 1. Januari-juni 2015

²² Nadhiroh, Yahdinil Firda. *Pengendalian Emosi (kajian religio-psikologis tentang psikolog manusia)*. Jurnal saintifika islamica. Vol 2. No 1. Januari-juni 2015

Ekspresi tingkah laku manusia cangkupannya sangat luas. Tergantung pada aktifitas manusia tersebut. Seperti yang terjadi pada manusia yang membuat marah akan menghancurkan barang di sekitarnya atau ketika sedang telfon dan menyebabkan marah bisa saja telepon yang di genggamnya akan dibanting. Atau ekspresi pertahanan diri dengan cara berlari saat dikejar suatu objek yang membuatnya takut.

3) Ekspresi nada suara

Ekspresi nada suara saat emosi seringkali dijumpai. Ada yang berteriak, tertawa, memaki dan terbata-bata. Ekspresi suara memang tidak semudah diketahui dengan ekspresi wajah. Namun ada yang beranggapan untuk berkomunikasi ekspresi suara yang paling mudah dipahami.

4) Ekspresi lain-lain

Pada keadaan-keadaan tertentu saat dalam emosi berat banyak dijumpai ekspresi yang tidak terduga. Ada saja saat emosi berat seorang manusia mengalami syok lalu jatuh pingsan. Ada juga yang ketakutan lalu mengekspresikan dengan mengompol. Ada juga ketika kaget mengeluarkan kata-kata kasar dan tidak sopan.

3. Pentingnya pengendalian diri

Sering dilihat pada kehidupan sehari-hari, seseorang sering berinteraksi sosial dengan orang lain. Interaksi sosial tersebut pastinya akan terbentuknya sebuah tingkah laku. Tingkah laku yang dilakukan bisa berdasarkan apa yang telah dilatih dan dipahami. Pada remaja pengendalian diri sangatlah diperlukan. Karena pada saat remaja emosi yang dimilikinya tidak stabil sedangkan ketika merasakan emosi reaksi yang dikeluarkan oleh seorang remaja menjadi sebuah hal yang harus diperhatikan.

Pada usia remaja emosi individu sangat tidak stabil. Ketika terjadi suatu perbedaan pendapat atau ada persoalan-persoalan kecil akan menimbulkan perkelahian atau keributan. Meningginya emosi remaja disebabkan karena individu

berada pada suatu yang baru sehingga individu tidak menerima sebuah tekanan.²³ Hal ini demikian menjadi pentingnya pengendalian diri sejak dini.

Pengendalian diri remaja yang lemah mengakibatkan terjadinya perilaku seksua.²⁴ Perilaku seksual seperti berpegang tangan, berciuman, berpelukan bahkan berhubungan badan. Perilaku tersebut dianggap ara remaja seperti sebuah hal yang wajar. Perkembangan hormonal pada remaja tanpa didasari dengan pengetahuan dan bimbingan membuat remaja itu dikuasai oleh hawa nafsu. Selain itu peningkatan religiusnya haruslah juga ditingkatkan. Perbuatan yang dianggap wajar tersebut bisa membut kehancuran dimasa depan.

Kegagalan berulang kali pada remaja dapat menyebabkan remaja bersikap emosi. Oleh karena itu pengembangan mengendalikan diri sangat lah penting. Peran orang tua, lingkungan, pergaulan dan pengalaman dapat menjadikan remaja membimbing dari arah kegagalan menuju keberhasilan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

Ada beberapa strategi yang dibutuhkan dalam mengatasi hal tersebut, antara lain :

- a. Menghindari penilaian diri sendiri sehingga tidak akan mengalami kegagalan
- b. Membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang kemampuannya lebih rendah
- c. Memilih tugas-tugas yang mudah
- d. Menghindari partisipasi yang kurang bermanfaat dan tidak penting
- e. Menolak tanggung jawab atas kegagalan yang terjadi pada orang lain

Emosi juga sangat penting bagi manusia, karena dengan emosi dapat menjaga diri manusia. Namun apabila emosi terlalu berlebihan juga tidak baik. Emosi yang berlebihan akan menyebabkan gangguan kesehatan pada fisik dan juga psikis.

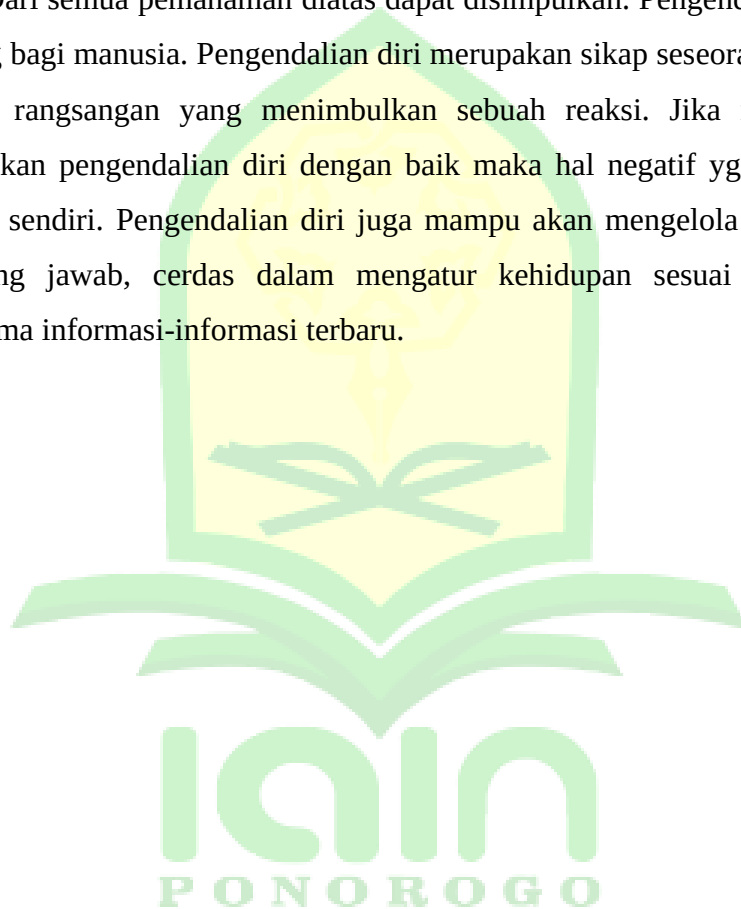
Pengendalian emosi di bagi menjadi empat aspek.

²³ Zahara Fenti, *pengendalian Emosi di tinjau dari pola asuh Orang Tua Pada Siswa Usia Remaja di SMA Utama Medan*. Kognisi jurnal. Vol 1. No 2. Februari 2017.

²⁴ Afandi idris. *Hubungan Antara Pengendalian diri dan Regiulitas Dengan Perilaku Seks Bebas Remaja STI-T Al-Ibrohimy Bangkalan*. Vol 3. No.1 juni 2018

- 1) Emosi adalah sesuatu yang berhubungan erat dengan kondisi tubuh. Seperti detak jantung, pernafasan tidak teratur, menengangnya otot-otot tubuh.
- 2) Emosi adalah sesuatu yang di rasakan, misalnya senang, sedih, dan kecewa.
- 3) Emosi mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.
- 4) Emosi adalah sesuatu yang di ekspresikan atau di lakukan.

Dari semua pemahaman diatas dapat disimpulkan. Pengendalian diri sangat lah penting bagi manusia. Pengendalian diri merupakan sikap seseorang ketika mendapat sebuah rangsangan yang menimbulkan sebuah reaksi. Jika manusia tidak bisa melakukan pengendalian diri dengan baik maka hal negatif yg akan diterima oleh dirinya sendiri. Pengendalian diri juga mampu akan mengelola emosi, berhati-hati, tanggung jawab, cerdas dalam mengatur kehidupan sesuai norma, dan dapat menerima informasi-informasi terbaru.



B. Pencak Silat

1. Sejarah Perkembangan Pencak Silat

Pada zaman kerajaan pembelaan diri pada saat itu digunakan untuk menghadapi perjuangan hidup maupun untuk pembelaan kelompok. Para ahli bela diri dan pendekar mendapat tempat yang tinggi dimasyarakat. Pada masa kerajaan Sriwijaya dan Majapahit para prajurit mempunyai keterampilan pembelaan diri yang kuat. Para prajurit ditanami jiwa keprajuritn dan kesatria dengan tujuan untuk keamanan kerajaan mereka serta untuk memperluas wilayah kerajaan dalam melawan kerajaan lainnya.

Pada masa perkembangan agama Islam ilmu bela dri dipupuk bersama ajaran kerohanian.²⁵ Sehingga basis-basis agama islam terkenal dengan ketinggian ilmu beadirinya. Namun pada saat itu belum dinamakan sebagai pencak silat.

Pada tahun 1019-1041 saat kerajaan kahuripan dipimpin Prabu Erlangga sudah mengenal ilmu bela diri pencak dengan nama “ Eh Hok Hik” yang artinya maju selangkah memukul.²⁶

Pada saat penjajahan Belanda, pemerintah Belanda tidak memberi kesempatan perkembangan pencak silat. Hal ini dikarenakan pencak silat dianggap berbahaya bagi kelangsungan penjajahan Belanda. Larangan berlatih pencak silat dikeluarkan bahkan untuk berkumpul dan berkelompok juga dilarang. Hal ini membuat masyarakat berlatih pencak silat dengan cara bersembunyi-bersembunyi.

Berbeda dengan saat penjajahan Jepang. pencak silat sebagai ilmu nasional didorong dan dikembangkan untuk kepentingan Jepang sendiri, dengan mengobarkan semangat pertahan menghadapi sekutu.

Seluruh pulau Jawa didirikan gerakan pencak silat yang diatur pemerintah secara serentak. Di Jakarta pada waktu itu telah diciptakan oleh pembina yang berasal dari pencak silat, mengusulkan agar pencak silat dipakai sebagai gerkan olah raga setiap pagi disekolah.

Pada tanggal 18 Mei 1948 para pendekar berkumpul disolo (menjelang PON I) berkumpul dan membentuk Oraganisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI). Ketua umum pertam IPSSI adalah Mr. Wongsonegoro. Kemudian diubah

²⁵ Kriswantoro , Erwin Setyo, *Pencak Silat (sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres, 2015. Hlm 2

²⁶Ibid. Hlm 2

menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pengubahan nama tersebut dengan tujuan untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia dalam pembangunan. Selain itu IPSI mempunyai tujuan yang dapat memupuk persaudaraan dan kesatuan bangsa Indonesia sehingga tidak mudah pecah belah.

Tahun 1948 sejak berdirinya PORI yaitu wadah-wadah induk organisasi olahraga, IPSI sudah menjadi anggota. IPSI juga ikut aktif mendirikan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Pencak silat dalam konteks Pendidikan bermula di Pesantren sebagai bagian integral dari ajaran agama.²⁷ Dalam proses pendidikan tersebut, seorang santri selain mendalami ilmu Agama juga mendalami ilmu silat untuk kepentingan penyebaran Agama. Pendidikan agama dan pencak silat awalnya hanya diberikan kepada bangsawan tertentu, misalnya Syech Burhanuddin penyebar agama Islam di Sumatra Barat dan Aceh pada abad XV, dan para wali songo di tanah Jawa. Pencak silat hingga kini terus berkembang di masyarakat luas sebagai media pendidikan. Tradisi pencak silat sebagai pendidikan terus berlangsung, dan kini telah menjadi bagian dari kurikulum sekolah.

2. Latar belakang

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan nenek moyang sebagai budaya Indonesia. Bangsa Indonesia sendiri wajib melestarikan, membina dan mengembangkannya. Pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak adalah gerakan dengan keindahan yang bisa ditampilkan untuk sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan menghindar.²⁸ Pencak silat sudah ada sejak zaman penjajahan. Pada zaman dahulu pencak silat digunakan untuk unsur kekuasaan. Siapa yang ahli dalam pencak silat maka dia akan menjadi pemimpin. Sedangkan pada zaman sekarang pencak silat digunakan untuk pertahanan diri. Pada zaman sekarang kejahatan bisa terjadi dimana saja dan kapan saja.

²⁷ Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014. Hlm 80

²⁸ Ibid, hlm 85

Pencak silat bisa dikatakan sebuah organisasi. Sedangkan anggotanya adalah perguruan perguruan pencak silat lainnya. Seperti PSHT, Pagar Nusa, IKSPI dll. Dan juga masih banyak juga perguruan-perguruan pencak silat tradisional.

Pencak silat bukan hanya sebagai sarana untuk latihan pertahanan diri. Pencak silat saat ini sudah termasuk ke dalam olahraga Nasional maupun Internasional. Untuk skala nasional pencak silat berada dibawah naungan IPSI (ikatan pencak silat indonesia). Dan IPSI saat ini juga sudah berada di bawah naungan KONI (komite olahraga Nasional).

IPSI menjadi wadah untuk mempersatukan perguruan pencak silat lainnya²⁹. Bukan hanya itu, Ipsi juga mengikat berbagai kebudayaan yang ada pada setiap daerah melalui media pencak silat. Selain itu Ipsi juga sebagai wadah untuk mengembangkan dan melestarikan perguruan pencak silat daerah masing-masing.

Dievent-event Nasional biasanya pencak silat juga diikuti sertakan didalamnya. Seperti pada ajang Porkab, Porprov, dan Pon. Sedangkan dalam skala Internasional pencak silat diikuti sertakan seperti dalam Sea Game.

3. Hakikat Pencak Silat

Pada dasarnya pencak silat adalah suatu kegiatan olahraga jasmani dan rohani. Selain itu, pencak silat adalah substansi dan sarana pendidikan mental dan jasmani untuk membentuk manusia menghayati dan mengamalkan amalan berbudi pekerti luhur³⁰. Penerapan pencak silat mengandung beberapa makna :

- a. Manusia sebagai makhluk Tuhan harus konsisten dalam melaksanakan nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan.
- b. Manusia sebagai makhluk individu wajib meningkatkan kepribadiannya untuk mencapai kualitas yang tinggi.
- c. Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki sikap, tingkah laku, wawasan yang luas. Dalam artian bernilai dan berkualitas yang tinggi menurut pandangan masyarakat.
- d. Manusia sebagai makhluk alam wajib menjaga dan melestarikannya.

²⁹ Trilaksana, Agus. Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) tahun 1948-1973. *E-jurnal pendidikan sejarah*, vol 6, No. 3 Oktober 2018.

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420/23301> di akses 27 Juli 2020.

³⁰ Kriswanto, Erwin Setyo, *Pencak Silat (sejarah dan perkembangan pemcak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres, 2015. Hlm19

4. Aspek pencak silat

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu

a. Aspek mental spritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian karakter yang mulia. Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta memunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan.³¹ Pencak silat dalam hal mental spiritual juga bisa dilihat dalam contoh pengucapan janji calon murid pada perguruan cimande. Yang berisikan: harus taat dan taqwa kepada Alloh dan rasulnya, jangan melawan kepada bapak dan ibu, jangan melawan guru, jangan judi, dan jangan mencuri. Dengan demikian calon murid dari perguruan silat cimande tersebut secara tidak langsung sudah melatih mental dan berjanji dengan apa yang sudah diucapkan. Contoh lain di pencak silat PSHT juga diajarkan *moh limo*, yang berisikan:

1) Moh main

Yang dimaksudkan *moh main* adalah tidak melakukan judi. Dalam agama Islam judi adalah perbuatan yang keji dan termasuk perbuatan setan. Alloh berfirman *“Sesungguhnya (minuman) khamar (arak/memabukkan), berjudi (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan panah adalah perbuatan keji termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan.”* (QS al-Maidah: 90).³² Perbuatan judi juga dilarang dalam hukum negara, dan akan terkena pasal bagi siapa yang melakukannya. Pelaku judi akan terkena pasal 303 ayat (1) diancam dengan kurungan paling lama empat tahun penjara dan denda paling banyak sepuluh juta rupiah.

2) Moh mendem

Moh mendem adalah tidak melakukan perbuatan minum-minuman keras. Karena orang yang melakukan minum-minuman keras akan kehilangan

³¹ Kriswantoro , Erwin Setyo, *Pencak Silat (sejarah dan perkembangan pemcak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat)*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres, 2015. Hlm 21

³² Al-qur'an surat Al-Maidah ayat 90

kesadaran dan akan kehilangan kontrol emosi yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

3) Moh maling

Moh maling adalah idak melakukan perbuatan mencuri aau mengambil barang yang bukan hak nya.

4) Moh madat

Moh madat adalah tidak melakuakan perbuatan menghisap ganja, nakoba dan obat-obatan terlarang.

5) Moh madon

Moh madon adalah tidak melakukan zina atau bermain perempuan.

b. Aspek kesenian

Aspek kesenian dalam pencak silat umumnya menggambarkan bentuk tarian dengan diiringi musik tradisional serta menggunakan pakaian kebudayaan. Aspek kesenian pencak silat merupakan wujud kebudayaan dengan berbentuk gerakan dan irama, sehingga menghasilkan keselarasan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.³³ Kesenian dalam pencak silat sama seperti beladiri dalam pencak silat. Kesamaan tersebut bisa dari sikap pasang, gerak langkah serangan dan lain-lain. Namun dalam hal kesenian hanya dilakukan dengan tujuan keindahan, dan apabla dipertontonkan untuk orang banyak hanya untuk hiburan semata.

c. Aspek bela diri

Pada aspek bela diri pencak silat bertujuan memperkuat insting manusia dalam pertahanan diri terhadap serangan dan ancaman yang berbahaya. Aspek bela diri juga mengajarkan untuk menjauhkan pada sikap yang sombong dan pembalas dendam. Pencak silat dalam beladiri pada umunya dibagi menjadi 5 tehnik:

1) Sikap

³³ Kriswanto, Erwin Setyo, *Pencak Silat (sejarah dan perkembangan pencak silat tehnik- tehnik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres, 2015. Hlm 21

Dalam pencak silat telah diajarkan dua sikap, yaitu sikap lahir dan sikap batin. Sikap lahir adalah persiapan untuk melakukan gerakan-gerakan atau jurus dengan baik dan sikap batin adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan fokus, tetap waspada, dan siaga

2) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah menempatkan posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan kaki untuk persiapan melakukan serangan atau bertahan

3) Pasang

Sikap pasang merupakan teknik posisi siap tempur dalam menghadapi lawan. Biasanya Sikap pasang bisa juga dipadukan dengan gerakan kuda-kuda.

4) Gerak langkah

Gerak langkah adalah teknik perpindahan atau perubahan posisi disertai dengan kewaspadaan dan bersiap untuk hal apa saja yang akan terjadi.

5) Serangan

Teknik serangan adalah menyerang lawan diikuti dengan gerakan tangan dan kaki. Serangan biasa dilakukan dengan pukulan, tendangan, sikutan dan lain-lain sesuai dengan kondisi yang terjadi.

d. Aspek olahraga

Aspek olahraga dalam pencak silat meliputi perlombaan dengan gerakan jurus yang sama. Perlombaan tersebut biasanya di kategorikan menjadi tunggal, ganda, dan campuran.

5. Manfaat pencak silat

a. Pencak silat sebagai wadah pendidikan

Pencak silat memberikan manfaat kepada individual dan sosial. Pencak Silat dapat memberi sumbangan dalam pembangunan manusia indonesia seutuhnya, serta merupakan *character and national building*.³⁴ Hasil dari pendidikan pencak silat ialah menumbuhkan kemampuan, keterampilan, dan mempertahankan diri dari segala ancaman bahaya dan kejahatan yang ada.

³⁴ Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014. Hlm 94

Pendidikan encak silat akan sepenuhnya membangun manusia seperti di bawah ini :

- 1) Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Pribadi yang mencintai budaya Indonesia
- 3) Memiliki rasa percaya diri yang tinggi
- 4) Mampu menjaga pertahanan diri
- 5) Dapat mengendalikan diri
- 6) Bertanggung jawab
- 7) Menegakkan kebenaran
- 8) Menghargai sesama manusia
- 9) Memiliki sopan santun
- 10) Memiliki rasa kepedulian yang tinggi

b. Pencak silat sebagai pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani merupakan ajaran yang melibatkan antara pendidik dan yang dididik. Pencak silat hakikatnya adalah kegiatan jasmani yang di dalamnya ada unsur olahraga. Pencak silat sebagai pendidikan jasmani bertujuan mencapai kesehatan, berekreasi, dan berprestasi³⁵.

Mencapai kesehatan memang lah jelas semua olahraga pasti bertujuan untuk mencapai kesehatan dan kebugaran fisik. Berekreasi dengan pencak silat diharapkan para peserta dapat melepas lelah dan kembali bugar setelah mengikuti teknik-teknik didalamnya. Sedangkan tujuan berprestasi untuk mendapat sebuah prestasi dalam sebuah kompetisi. Kompetisi pencak silat bahkan sudah berada pada kejuaraan dunia. Untuk kompetisi nasional biasanya diadakan dalam ajang Porprov, dan PON.

³⁵ Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014. Hlm 97

BAB III

Temuan Penelitian

A. Temuan umum

1. Profil Singkat MTsN 6 Ponorogo

MTs Negeri 6 Ponorogo terletak di wilayah Kabupaten Ponorogo, yaitu 20 km sebelah barat kota Ponorogo tepatnya di Jalan Raya Bogem Sampung , Kecamatan Sampung Kab.Ponorogo. MTs Negeri 6 Ponorogo semula bernama MTs Agama Islam PSM tahun 1970, berubah menjadi MTs Filial Jetis tahun 1984 dan menjadi Madrasah Negeri pada tanggal 25 November 1995, serta berubah nama menjadi MTsN 6 Ponorogo pada tahun 2016. MTsN 6 Ponorogo menggunakan Kurikulum 2013, program pembelajaran terdiri dari kelas VII, VIII dan IX dengan metode pembelajaran aktif dan berbasis IT. Rata-rata NUN input tinggi, rata-rata lulusan tiga tahun terakhir 100 %, 99% melanjutkan ke SMA dan SMK Negeri, akreditasi terakhir tahun 2015 predikat A. Prestasi yang telah diraih MTsN 6 Ponorogo pada antara lain yaitu : Tahun 2016 MTsN 6 Ponorogo juga dinobatkan sebagai Sekolah Adiwiyata Tingkat Kabupaten Ponorogo, dilanjutkan pada tahun 2017 ditetapkan sebagai sekolah Adiwiyata Tingkat Provinsi.

Pada tahun yang sama (2017) MTsN 6 Ponorogo merupakan salah satu sekolah yang berpredikat Sekolah Ramah Anak serta dinobatkan Sekolah Adiwiyata Nasional (penyerahan sertifikat pada tanggal 13 Desember 2019). Pada tahun Pelajaran 2015/2016, MTsN 6 Ponorogo menorehkan prestasi yang tidak kalah membanggakan yaitu dengan melaksanakan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) yang pertama dan satu-satunya tingkat SMP/MTs se- Karisidenan Madiun. Serta bergabungnya relawan asing dari Peace Corps yang mengajar Bahasa Inggris selama 2 tahun. Jumlah seluruh tenaga pendidik dan kependidikan seluruhnya sebanyak 53 orang, dengan tenaga kependidikan staf TU 11 orang, guru 42 orang dengan kualifikasi S1 sebanyak 32 orang dan 9 orang S2, 5 orang sedang menempuh S2, SMA sebanyak 3 orang dan tamatan SMP sebanyak 1 orang. serta 100% telah lulus sertifikasi pendidik bagi guru PNS.

Pekerjaan orang tua siswa 86% petani dan pegawai swasta, selebihnya pegawai negeri dan wiraswasta. Sekolah melaksanakan program UKS dan Adiwiyata. Lingkungan

sekolah dekat dengan Jalan raya, lingkungan home industri tempe, dan industri gamping,. Jarak terhadap MTs Negeri terdekat 10,6 km, jarak terhadap MTs Swasta terdekat 1 km, sedangkan jarak sekolah terhadap Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Ponorogo sejauh 15,5 km.³⁶

2. Visi dan Misi

1. Visi MTsN 6 Ponorogo

TERWUJUDNYA MADRASAH ISLAMI, BERPRESTASI, BERWAWASAN TEKNOLOGI DAN BERBUDAYA LINGKUNGAN”

Indikator:

- a. Terwujudnya pengembangan kurikulum yang berkualitas
- b. Terwujudnya proses pembelajaran aktif.
- c. Terwujudnya lulusan yang cerdas, berprestasi dibidang akademik dan non akademik, kompetitif, beriman dan bertaqawa, serta berbudi pekerti luhur.
- d. Terwujudnya kegiatan pengembangan diri.
- e. Terwujudnya sarana dan prasarana serta media pendidikan seimbang dengan perkembangan iptek dan ramah lingkungan
- f. Terwujudnya optimalisasi tenaga kependidikan yang berkompeten, berdedikasi tinggi.
- g. Terwujudnya manajemen pendidikan yang tanggap dan tangguh, serta optimalisasi partisipasi stakeholder.
- h. Terwujudnya pengelolaan sumber dana dan biaya pendidikan yang memadai
- i. Terwujudnya kebiasaan berperilaku, berfikir, dan bertindak yang baik sesuai dengan akhlak mulia serta memiliki pengetahuan keagamaan yang mendalam.
- j. Terwujudnya pembelajaran yang menyenangkan yang berbasis Teknologi Informasi serta mencetak warga Madrasah yang melek akan Teknologi Informasi.

³⁶ Arsip MTsN 6 Ponorogo

- k. Terwujudnya sikap dan tindakan yang selalu berupaya melestarikan lingkungan, mencegah pencemaran pada lingkungan alam di sekitarnya dan mengembangkan upaya-upaya untuk memperbaiki kerusakan alam yang sudah terjadi

2. Misi

Mengacu pada visi madrasah, serta tujuan umum pendidikan dasar, misi madrasah dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut:

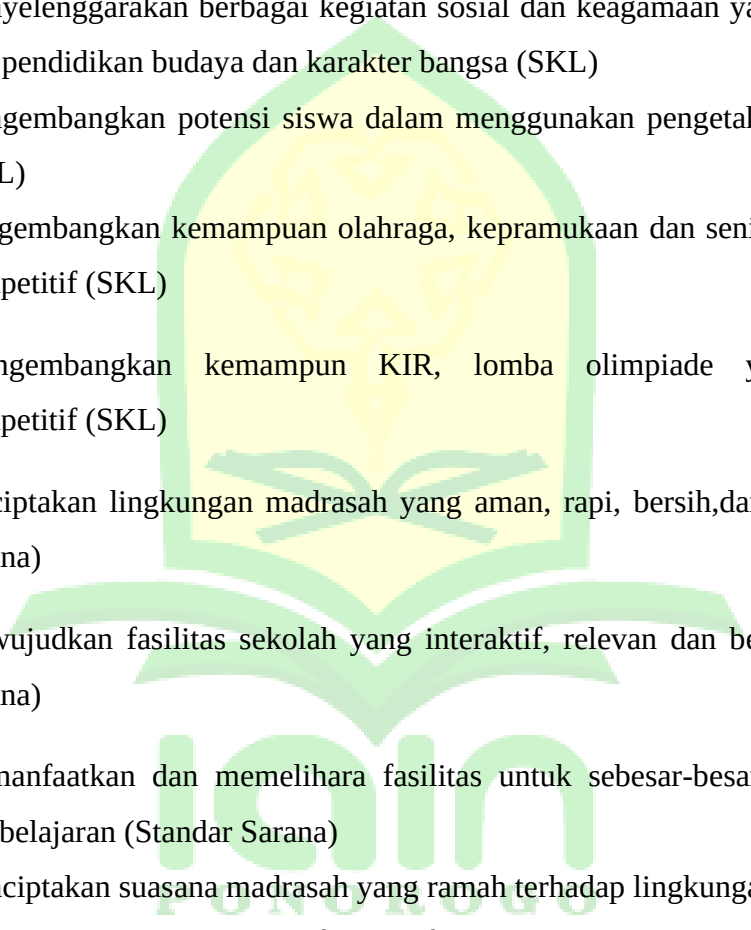
- 1.1. Mewujudkan Kurikulum yang lengkap, relevan dengan kebutuhan, dan berwawasan nasional.
- 2.1. Mewujudkan pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga setiap siswa dapat mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 3.1. Mewujudkan penilaian autentik pada kompetensi kognitif, psikomotor dan afektif.
- 3.2. Mewujudkan peningkatan prestasi kelulusan
- 3.3. Menumbuhkembangkan budaya karakter bangsa
- 3.4. Mengembangkan potensi siswa dalam menggunakan pengetahuan dan teknologi (Iptek)
- 4.1. Mengembangkan kemampuan olahraga, kepramukaan dan seni yang tangguh dan kompetitif.
- 4.2. Mengembangkan kemampuan KIR, lomba olimpiade yang cerdas dan kompetitif.
- 5.1. Menciptakan lingkungan madrasah yang aman, rapi, bersih, dan nyaman.
- 5.2. Mewujudkan fasilitas sekolah yang interaktif, relevan dan berbasis IT.
- 6.1. Memiliki tenaga guru bersertifikat profesional.
- 6.2. Mengembangkan kompetensi tenaga pendidik dan tenaga kependidikan.
- 7.1. Menyelenggarakan manajemen berbasis madrasah

- 7.2. Menumbuhkan semangat budaya mutu secara intensif.
- 8.1. Mewujudkan pengelolaan pembiayaan pendidikan yang memadai, wajar dan adil.
- 8.2. Mengoptimalkan peran masyarakat dan membentuk jejaring dengan stakeholder
- 9.1. Mewujudkan perilaku, berfikir, dan bertindak yang baik sesuai dengan akhlak mulia serta memiliki pengetahuan keagamaan yang mendalam
- 10.1. Mengembangkan Lingkungan dan proses pembelajaran dengan berbasis Teknologi Informasi
- 11.1 Meningkatkan peran serta warga madrasah terhadap budaya pelestarian lingkungan hidup
- 11.2 Menumbuh kembangkan kesadaran warga madrasah dalam menciptakan budaya pencegahan terjadinya kerusakan dan pencemaran lingkungan
- 11.3 Mewujudkan lingkungan Madrasah yang sehat, bersih, rindang dan asri sebagai upaya dalam pelestarian dan pengelolaan lingkungan hidup.

3. Tujuan Madrasah

Mengacu pada visi dan misi madrasah, serta tujuan umum pendidikan menengah, maka tujuan MTsN 6 Ponorogo dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut:

- 1.1.1. Melakukan analisis konteks dan mendokumentasikan secara lengkap (Standar Isi)
- 1.1.2. Melakukan review kurikulum MTsN 6 Ponorogo berdasarkan hasil analisis konteks (Standar Isi)
- 2.1.1. Semua kelas melaksanakan pendekatan “pembelajaran aktif” pada semua mata pelajaran (Standar Proses)
- 2.1.2. Mengembangkan berbagai kegiatan dalam proses belajar di kelas berbasis pendidikan budaya dan karakter bangsa (SKL)
- 3.1.1. Mewujudkan penilaian outentik pada kompetensi kognitif, psikomotor dan afektif sesuai karakteristik mata pelajaran (Standar Penilaian)

- 
- 3.1.2. Melaksanakan penilaian hasil belajar oleh pendidik, sekolah dan pemerintah (Standar Penilaian)
 - 3.2.1. Mewujudkan peningkatan prestasi kelulusan
 - 3.2.2. Menyiapkan lulusan yang mampu bersaing untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi (SKL)
 - 3.3.1. Mengembangkan budaya madrasah yang kondusif untuk mencapai tujuan pendidikan menengah (Standar Pengelolaan)
 - 3.3.2. Menyelenggarakan berbagai kegiatan sosial dan keagamaan yang menjadi bagian dari pendidikan budaya dan karakter bangsa (SKL)
 - 3.4.1. Mengembangkan potensi siswa dalam menggunakan pengetahuan dan teknologi (SKL)
 - 4.1.1. Mengembangkan kemampuan olahraga, kepramukaan dan seni yang tangguh dan kompetitif (SKL)
 - 4.2.1. Mengembangkan kemampuan KIR, lomba olimpiade yang cerdas dan kompetitif (SKL)
 - 5.1.1. Menciptakan lingkungan madrasah yang aman, rapi, bersih, dan nyaman (Standar Sarana)
 - 5.2.1. Mewujudkan fasilitas sekolah yang interaktif, relevan dan berbasis IT (Standar Sarana)
 - 5.2.2. Memanfaatkan dan memelihara fasilitas untuk sebesar-besarnya dalam proses pembelajaran (Standar Sarana)
 - 5.2.3. Menciptakan suasana madrasah yang ramah terhadap lingkungan (Standar Sarana)
 - 6.1.1. Memiliki tenaga guru bersertifikat profesional (Standar Ketenagaan)
 - 6.2.1. Mengembangkan kompetensi tenaga pendidik dan tenaga kependidikan (Standar Ketenagaan)
 - 7.1.1. Menyelenggarakan manajemen berbasis sekolah (Standar Pengelolaan)
 - 7.1.2. Mengoptimalkan peran komite madrasah sebagai mitra kerja sekolah (standar Pengelolaan)

- 7.2.1. Menumbuhkan semangat budaya mutu secara intensif (SKL)
- 8.1.1. Mewujudkan pengelolaan pembiayaan pendidikan yang memadai, wajar dan adil (Standar Pembiayaan)
- 8.2.1. Mengoptimalkan peran masyarakat dan membentuk jejaring dengan stake holder (Standar Pengelolaan)
- 9.1.1 Menanamkan nilai-nilai agama Islam (Tauhid, Ibadah, Akhlakul Karimah) (SKL)
- 9.1.2 Membiasakan diri dalam berjuang, konsisten, bekerja keras, teguh pendirian.(SKL)
- 9.1.3 Memiliki Ilmu Pengetahuan yang luas untuk menghadapi tantangan hidup agar berbahagia di dunia dan akhirat. (SKL)
- 10.1.1 Menciptakan dan mengembangkan Lingkungan dan proses pembelajaran dengan berbasis Teknologi Informasi
- 10.1.2 Mencetak warga Madrasah yang melek akan Teknologi Informasi
- 10.1.3 Membekali kemampuan life skill dalam hal IT yang memadai, sesuai dengan bakat dan minat serta kebutuhan. (SKL)
- 11.1.1 Mewujudkan warga Madrasah yang bertanggung jawab dalam upaya pelestarian fungsi lingkungan dan mencegah terjadinya pencemaran dan kerusakan lingkungan melalui tata kelola madrasah yang baik untuk mendukung pembangunan berkelanjutan.(SKL)³⁷

³⁷Arsip MTsN 6 Ponorogo

B. Temuan Khusus

Temuan khusus peneliti dapatkan setelah melalui kegiatan observasi dan wawancara.

1. Bentuk perubahan emosi siswa yang mengikuti pencak silat

Dalam kehidupan, setiap manusia akan dihadapkan berbagai persoalan, entah itu menyenangkan, biasa-biasa saja, hingga menjengkelkan. Siap tidak siap maka semua itu harus diterimanya. Dengan begitu, dari persoalan yang kita hadapi disitulah kita akan ditempa, dibentuk, dan dibiasakan oleh hal-hal yang akan menjadikan diri kita semakin hari semakin menjadi manusia tangguh dan berguna serta mampu menghadapi segala persoalan hidup.

Banyak temuan yang ditemukan dalam mencari sumber mengenai pengaruh pencak silat terhadap pengendalian diri siswa. Berbagai macam yang ditemui, ada yang bersifat positif ada juga yang bersifat negatif. Menurut A.B “ada peningkatan pengendalian diri siswa dalam mengikuti pencak silat. Kalau saja ada sebuah kenakalan yang terjadi itu semua dimaklumi karena siswa masih MTs. Seperti dia menunjukkan kalau dia kuat, dia mengikuti pencak silat. Namanya masih MTs itu semua masih wajar”³⁸ Ada guru disebelahnya yang menyaut kata-kata pak A.B “biasa nya kalau awal baru mengikuti pencak silat suka ingin menang sendiri mas seperti kemarin, arogan, nanti kalau sudah menjadi anggota terlihat berbeda akan terlihat dewasa. Sopan ada guru, apalagi kalau gurunya sama-sama organisasi pencak silat, dia akan lebih hormat dan sopan. Tapi sebenarnya itu semua tergantung siswanya sendiri” saut bu M.M.³⁹

Sedangkan menurut pak D.D “Ada peningkatan yang signifikan ketika seorang siswa mengikuti pencak silat. Seperti putri dari bu A.K. Sebelum ikut pencak silat hanya diam dirumah, kurang bergaul, tidak sopan santun kepada orang tua. Setelah mengikuti pencak silat semua berubah, mau bergaul sama tetangga, mau menyapa semua orang, sopan santun terhadap semua orang. Bahkan bu A.K sendiri puas dengan hasilnya. Dukungan juga diberikan dari pak E.D, semua teman yang belum

³⁸ Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/3-X/2020

³⁹ Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/3-X/2020

mempunyai ragam dibelikan semuanya. Bentuk dukungan yang luar biasa dari orang tua” kata pak D.D.⁴⁰

Penggalan sumber data juga dilakukan kepada pelatih pencak silat. Ada beberapa pendapat tentang remaja yang mengikuti kegiatan pencak silat. Ada yang mengalami perubahan, ada yang biasa-biasa aja, ada juga yang malah menjadi kurang baik.

Menurut A.A, ada perubahan emosi ketika remaja mengikuti latihan, ada yang berubah menjadi lebih baik, ada yang biasa-biasa saja, ada juga yang malah menjadi buruk.”Banyak perubahan emosi ketika mengikuti pencak silat, remaja yang mengikuti pencak silat emosinya menjadi lebihh stabil” kata pak A.A.⁴¹ Pada pencak silat terdapat dua cara untuk melatih mengendalikan emosi. Pertama dengan fisik, yaitu dengan cara pemanasan, senam, jurus, dan sparing. Sedangkan cara kedua dengan melatih mental, yaitu seperti sebelum melakukan kegiatan diadakan doa bersama dan setelah selesai latihan juga diadakan doa bersama.

“Ada anak bernama F.R contoh perubahan emosinya yang kurang. Faro mempunyai kepercayaan diri yang bagus, sopan santun yang bagus, sama pelatihnya juga sangat menghormati tapi mentalnya kurang bagus. Seperti ketika dimarahi dibentak pasti akan nangis. Namun itu semua bukan dari faktor latihan saja, namun ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan emosi anak, bisa dari lingkungan rumah, lingkungan sebaya dan lain-lain.”tambah pak A.A.⁴²

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar manusia yang mempengaruhi perkembangan manusia. Lingkungan hidup akan menjadikan tumbuh berkembangnya anak. Lingkungan dimana anak hidup bertumbuh dan berkembang bisa meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, dan tetangga. Sedangkan interaksi paling dekat dan langsung untuk bersosialisasi adalah orang tua, guru, dan teman sebaya. Interaksi anak dengan lingkungan terdekat akan mengakibatkan pengaruh perkembangan emosi dan suasana hati anak. Bukan hanya interaksi

⁴⁰Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/6-X/2020.

⁴¹Lihat transkrip wawancara nomor : 04/W/12-X/2020.

⁴² Lihat transkrip wawancara nomor : 05/W/12-X/2020.

lingkungan, lingkungan yang menyenangkan juga memiliki pengaruh terhadap perkembangan dan suasana hati anak.

Lingkungan yang menyenangkan adalah lingkungan yang dapat membuatnya senang, bersuka hati, dan bangkitnya rasa senang. Sebaiknya anak-anak tidak dibiarkan dalam ruangan terbatas. Biarkan, luangkan waktu, dan batasi anak untuk bersinggungan dengan nyata dan alami. Biarkan anak melatih kemandirian dan bertanggung jawab.

Menurut bapak A.B selaku guru MTSN 6 Ponorogo pengendalian diri adalah seseorang yang dapat *manage* atau mengatur emosinya dari rangsangan luar melalui fisik maupun nonfisik.⁴³ Rangsangan fisik yang dimaksudkan adalah terjadinya aktifitas fisik yang mengakibatkan suatu reaksi emosi, ketika dipukul, dicubit, dll. Sedangkan non fisik merupakan suatu kejadian yang melalui indra pendengar dan penglihatan yang menghasilkan suatu emosi, seperti melihat ada orang yang terjatuh, ada orang yang dibui, mendengar kan sebuah motivasi, dll. Kejadian itu semua akan menimbulkan sebuah emosi terhadap diri seseorang dan menimbulkan sebuah reaksi tindakan.

Sedangkan menurut guru MTsN 6 Ponorogo pak D.D pengendalian diri adalah sifat yang berhubungan dengan emosional, didalam pengendalian diri ini ada beberapa indikator yang mempengaruhi sikap siswa dalam mengontrol tingkah laku seperti lingkungan dan karakter siswa.⁴⁴ Semua kejadian atau peristiwa pasti akan menimbulkan sebuah reaksi dari dalam diri seseorang. Reaksi dengan indikator adanya sebuah emosional merupakan salah satu bentuk dari pengendalian diri. Sebuah tingkah laku dan sikap seseorang ini lah yang disebut pengendalian diri. Pengendalian diri didapatkan melalui pengalaman dan lingkungan seseorang. Seperti jika seseorang hidup berada dilingkungan dengan kebanyakan warganya pemabuk, maka ketika seseorang mendapatkan sebuah masalah mabuk menjadi sebuah pelarian. Hal seperti ini yang dimaksudkan dengan kurangnya pengendalian diri. Faktor lingkungan dan teman bergaul memang sangat mempengaruhi seseorang dan akan membuat karakter dan sikap seperti apa yang didapatkan.

⁴³Lihat transkrip wawancara nomor : 06/W/3-X/2020

⁴⁴Lihat transkrip wawancara nomor : 07/W/6-X/2020

Dari temuan kedua narasumber dapat ditarik kesimpulan bahwa pengendalian diri adalah sikap emosional seseorang terhadap sesuatu yang terjadi dalam fisik maupun nonfisik yang menghasilkan suatu tindakan atau reaksi. Pengendalian diri seseorang didapatkan melalui pengalaman yang pernah dirasakan pada lingkungan sekitar.

Semua kejadian atau peristiwa pasti akan menimbulkan sebuah reaksi dari dalam diri seseorang. Reaksi dengan indikator adanya sebuah emosional merupakan salah satu bentuk dari pengendalian diri. Sebuah tingkah laku dan sikap seseorang ini lah yang disebut pengendalian diri. Pengendalian diri didapatkan melalui pengalaman dan lingkungan seseorang. Seperti jika seseorang hidup berada dilingkungan dengan kebanyakan warganya pemabuk, maka ketika seseorang mendapatkan sebuah masalah mabuk menjadi sebuah pelarian. Hal seperti ini yang dimaksudkan dengan kurangnya pengendalian diri. Faktor lingkungan dan teman bergaul memang sangat mempengaruhi seseorang dan akan membuat karakter dan sikap seperti apa yang didapatkan.

2. Jumlah siswa yang mengikuti pencak silat

Dari sebuah wawancara, semua narasumber mengatakan bahwa memang di MTsN 6 Ponorogo rata-rata siswa mengikuti pencak silat. Hal itu disebabkan karena faktor ada yang dukungan orang tua, ada yang dari ajakan teman, ada yang bertujuan untuk menguasai bela diri, ada juga yang mengatakan untuk menambah wawasan. Sebagaimana disampaikan oleh Pak A.B.

“Memang rata-rata siswa disini ada yang sudah mengikuti ada juga yang dalam proses pencak silat. Semua tersebar dikelas 7,8 dan 9. Biasanya kalo anak ditanya alasan berbeda-beda jawabannya. Ada yang Cuma senyum saja, biasanya kalau Cuma senyum dia hanya ikut-ikutan. Ada yang mempunyai tujuan untuk bisa bela diri”⁴⁵

Senada dengan pak A.B, pak D.D juga mengatakan demikian. “Rata-rata anak jaman sekarang sudah mengikuti pencak silat bahkan ada orang tua yang mendukung anaknya untuk mengikuti pencak silat ada juga keminatan dari anak itu sendiri”.⁴⁶

⁴⁵Lihat transkrip wawancara nomor : 08/W/3-X/2020.

⁴⁶ Lihat transkrip wawancara nomor : 09/W/6-X/2020

3. Adaptabilitas siswa yang mengikuti kegiatan pencak silat

Ada beberapa pandangan dari pihak sekolah tentang adanya fenomena seperti ini. Pihak sekolah tidak membedakan siswa yang mengikuti pencak silat dan siswa yang tidak mengikuti pencak silat. Siswa boleh saja mengikuti atau tidak mengikuti pencak silat, semua itu hak siswa dan diluar dari jam pelajaran. Siswa diharapkan mampu beradaptasi dan membagi waktu antara latihan pencak silat dan pelajaran sekolah.

Dalam taraf madrasah biasanya memang seorang anak memiliki emosi yang kurang stabil, suka ikut-ikutan temannya atau yang menjadi basis dilingkungan tempat tinggalnya.

“Selama itu semua tidak mengganggu pelajaran atau kegiatan ya silahkan-silahkan saja. Bahkan pihak sekolah memberikan dispensasi kepada siswa yang berkepentingan dengan pencak silat asal ada surat resminya. Gini mas ada sebuah contoh yang menarik dari siswa yang mengikuti pencak silat. Pihak sekolah pernah memanfaatkan siswa yang mengikuti pencak silat untuk mengendalikan teman-temannya yang nakal. Pihak sekolah mengetahui bahwa anak tersebut disegani temannya, karena dia sudah disahkan menjadi pencak silat, oleh karena itu dia dimanfaatkan pihak sekolah”. Kata pak A.B⁴⁷

Adaptasi dan penyesuaian diri siswa memang diperlukan. Disini siswa harus bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Apalagi pencak silat berada diluar jam sekolah. Namun masalah akan timbul jika siswa tidak menyesuaikan diri dengan waktu. Seperti ketika malam ada kegiatan pencak silat setelah selesai kegiatan tidak digunakan untuk istirahat malah nongkrong terlebih dahulu dengan temannya, keesokan harinya bisa terjadi munculnya suatu permasalahan. Mungkin bangun kesiangan, disaat jam pelajaran tertidur, kecapekan dan lain-lain.

Tapi menurut pak A.B, sebenarnya pendidikan yang diberikan pencak silat itu pasti baik. Kalau tidak sesuai ajaran yang diberikan ada faktor lain yang

⁴⁷Lihat transkrip wawancara nomor : 10/W/3-X/2020.

mempengaruhi siswa tersebut. bisa dari lingkungan, teman sebaya dan lain-lain. Semua itu tergantung dari siswanya sendiri.

Ditempat latihan juga dibutuhkan sebuah adaptasi untuk dapat melewati proses selama latihan. Dia harus menyadari mengikuti sebuah kegiatan pasti ada aturan dan larangan yang sudah ditentukan. Semua peserta pencak silat diharapkan untuk dapat menyesuaikan dirinya. Seperti kegiatan pencak silat dilakukan dimalam hari, sedangkan pada normalnya malam hari adalah waktu untuk beristirahat. Maka ketika mengikuti kegiatan dia harus bisa beradaptasi dengan semua itu.

Menurut A.A "didalam latihan itu ada prosedur untuk pelatih baru, pelatih baru dianjurkan untuk menyesuaikan diri dengan cara menonton pelatih yang lama dulu, setelah dirasa cukup barulah untuk terjun dan bersiap melatih"⁴⁸

Penyesuaian diri merupakan bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai lingkungan. Seperti diketahui penyesuaian yang sempurna terjai jika manusia atau idividu selalu dalam keadaan yang seimbang antara dirinya dengan lingkungan dimana semua fungsi berjalan dengan normal.

Penyesuaian diri yang baik mutlak dibutuhkan oleh setiap orang untuk menghadapi segala macam keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan atau ia bayangkan sebelumnya. Namun, tidak ada kriteria umum mengenai bagaimana penyesuaian diri yang baik. Hal ini berkaitan dengan faktor situasi dan nilai-nilai (norma) dimana kita berada. Misal seorang anak mengikuti organisasi pencak silat A, sedangkan dia berada pada lingkungan yang mayoritas organisasinya pencak silat B. Maka dibutuhkan adaptasi dan penyesuai diri agar tidak terjadi salah paham satu degan yang lainnya.

4. Sikap kejujuran remaja yang mengikuti pencak silat

Kejujuran sangat diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan. Dan dalam kehidupan kejujuran sangat diperlukan untuk menjaga rasa yang ada dapat terjaga dengan baik. Jika kejujuran tidak dibiasakan dalam lingkup kehidupan maka yang terjadi kesalah pahaman dan akan membuat hubungan menjadi tidak harmonis.

⁴⁸ Lihat transkrip wawancara nomor : 11/W/12-X/2020

Setelah melakukan wawancara pada pelatih pencak silat, para murid nya dirasa sudah melakukan kejujuran. “Selama mengikuti latihan pencak silat, para peserta secara otomatis akan jujur sendiri. Jujur karena terpaksa, jujur karena takut. Tapi itu semua untuk melatih kejujuran dan tanggung jawabnya” kata A.A.⁴⁹

Melatih kejujuran dalam segi pencak silat akan meningkatkan rasa bertanggung jawab. Seperti halnya sebelum dimulainya pencak silat para peserta diharapkan membersihkan halaman sebelum digunakan. Ketika dimulainya latihan akan dipertanyakan siapa yang tidak ikut serta membersihkan halaman. Karena merasa takut akhirnya ada seorang anak yang mengakuinya. Setelah itu dia berani bertanggung jawab untuk membersihkan halaman setelah latihan seorang diri.

Tingkat kejujuran seseorang biasanya dinilai dari ketepatan pengakuan atau yang dibicarakan seseorang dengan kebenaran dan kenyataan yang terjadi. Dalam praktek dan penerapannya, secara hukum tingkat kejujuran seseorang biasanya dinilai dari ketepatan pengakuan dengan kebenaran dan kenyataan yang sedang terjadi.

5. Inovasi dan prestasi siswa yang mengikuti pencak silat

Salah satu siswa MTsN 6 Ponorogo mempunyai prestasi pencak silat dalam ajang porseni tahun 2019. Siswa tersebut menjuarai kategori seni tunggal. Setelah itu siswa tersebut bahkan sering mengikuti event-event pencak silat diluar dari kegiatan resmi kemenag.

“Tahun kemarin siswa dari medang juara seni tunggal di ajang porseni mas, hal tersebut sangat di apresiasi pihak madrasah. Untuk tahun-tahun berikutnya pihak madrasah akan mengikut sertakan event pencak silat. Dilihat kalau siswa mempunyai potensi maka akan kita bina dan akan diikut sertakan” kata D.D.⁵⁰

Dalam mencapai kesuksesan, semua orang akan menghadapi berbagai tantangan baik dari diri mereka sendiri maupun dari lingkungan. Tantangan dari diri sendiri meliputi bakat, potensi, kecerdasan, minat, emosi, dan pengalaman pribadi. Sedangkan tantangan dari lingkungan meliputi keluarga, sekolah, masyarakat, dan

⁴⁹ Lihat transkrip wawancara nomor : 12/W/12-X/2020

⁵⁰ Lihat transkrip wawancara nomor : 13/W/06-X/2020

lingkungan tempat tinggal. Semua itu akan berpengaruh pada seseorang dalam mencapai sebuah prestasi.

Sedangkan ditempat latihan dalam hal prestasi dirasa masih kurang. Menurut Arifin ditempat dia melatih masih minim prestasi. Prestasi terakhir yang didapatkan pada tahun 2016. Ketika itu pada ajang *event* kecamatan A.A beserta atletnya berhasil membawa pulang 6 emas dan 2 perak. Setelah itu didapatkan 2 perak pada event kabupaten.

“Untuk prestasi terakhir itu kalau gak salah pada tahun 2016. Pada saat itu khususnya tempat latihan disini berhasil membawa pulang 6 emas dan 2 perak. Ya walaupun masih dalam tingkat kecamatan saya sebagai pelatih merasa bangga”kata A.A.⁵¹

“Setelah itu pada tahun berikutnya saya hanya berhasil membawa 2 perak pada pertandingan *porkab*” tambah A.A.

Terdapat banyak faktor yang membuat anak berprestasi dalam pencak silat. Ada yang masih belum fokus, kurang latihan, masih demam panggung, dan kurang jam terbang. Dalam kategori pencak silat yang juga termasuk dalam cabang olahraga dibutuhkan usaha keras fisik dan juga kematangan mental.

Peneliti mencoba mendalami apa yang membuat menurunnya prestasi dalam pencak silat. “Ada beberapa faktor yang menjadikan menurunnya prestasi dipencak silat. Antara lain karena sudah kurangnya minat anak dalam mengikuti ajang pencak silat, kurangnya persiapan, dan kurangnya dukungan dari pihak ranting” kata A.A.⁵²

Memang pada ajang pencak silat dibutuhkan latihan yang sangat keras dan kesiapan mental untuk mengikuti pertandingan. Ketakutan bisa juga menjadikan anak untuk tidak mengikuti ajang tersebut. Bisa dilihat pada ajang pertandingan pencak silat, seorang atlet harus bersiap untuk menerima pukulan, tendangan dan bantingan. Hal itu memang wajar terjadi, karena kemenangan pencak silat dilihat dari jumlah poin yang dihasilkan. Sedangkan poin didapatkan setelah dapat mengenai sasaran lawan dengan cara pukulan, tendangan, dan bantingan.

⁵¹ Lihat transkrip wawancara nomor : 14/W/12-X/2020

⁵² Lihat transkrip wawancara nomor : 15/W/12-X/2020

Ada beberapa event olahraga yang terdapat cabang pencak silatnya. Seperti porkab (pekan olahraga kabupaten), kapolres cup, sh cup, dan lain-lain. Pada ajang porkab cabang olahraga pencak silat biasanya dipertandingkan laga dan kesenian. Pertandingan tersebut diikuti beberapa perguruan pencak silat. Seperti PSHT, IKSPI, Asad, Merpati Putih, PSHW, GASMI, Paga Nusa, dan tapak suci. Untuk kapolres cup kurang lebih sama, sama-sama diikuti beberapa organisasi pencak silat. Sedangkan pada SH cup diadakan oleh pihak PSHT sendiri dan diikuti oleh anggota PSHT itu sendiri.

Peneliti juga mendapatkan data peningkatan pengendalian diri setelah melakukan wawancara dan observasi.

1. Bentuk-bentuk peningkatan pengendalian diri remaja yang mengikuti pencak silat

Meningkatkan pengendalian diri bisa didapatkan dimana saja dan kapan saja. Melalui kegiatan pencak silat diharapkan para remaja mampu meningkatkan pengendalian dirinya sendiri. Bukan hanya itu, peranan orang tua bagi perkembangan pengendalian diri seseorang sangatlah memiliki peranan penting. Kedudukan orang tua bernilai tinggi, sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan pengaruh pada anak.

Ada berbagai pendapat tentang perubahan remaja yang mengikuti kegiatan pencak silat. Menurut D.D "ada peningkatan yang signifikan ketika seorang siswa mengikuti pencak silat. Seperti putri dari bu Ak. Sebelum ikut pencak silat hanya diam dirumah, kurang bergaul, tidak sopan santun kepada orang tua. Setelah mengikuti pencak silat semua berubah, mau bergaul sama tetangga, mau menyapa semua orang, sopan santun terhadap semua orang. Bahkan bu A.N sendiri puas dengan hasilnya. Dukungan juga diberikan dari pak E.d, semua teman yang belum mempunyai sragam dibelikan semuanya. Bentuk dukungan yang luar biasa dari orang tua"⁵³

Keterangan itu menunjukkan bahwa ada peningkatan seseorang sebelum mengikuti pencak silat dan sesudah mengikuti pencak silat. Perubahan itu ditunjukkan dengan perubahan sikap dari putri bu A.k itu sendiri. Perubahan itu tentunya akan membuat orang tua bangga atas perubahan pada putrinya.

⁵³ Guru MTsN 6 Ponorogo D.D, Wawancara, pada tanggal 6 Oktober 2020

“Saya itu malah pernah diberikan amanah dari wali siswa untuk membujuk siswa mengikuti pencak silat. Dikarenakan anaknya tersebut kurang bergaul, seharian Cuma dirumah aja” tambah pak D.D.

Dilihat dari sebagian cerita D.D malah ada dukungan keluarga untuk mengikuti sertakan anaknya mengikuti kegiatan pencak silat. Dukungan keluarga juga termasuk dalam dukungan sosial, yang berarti dukungan eksternal yang berasal dari luar pribadi. Karena keluarga adalah lingkungan yang selalu memberikan dukungan emosional untuk menguatkan individu dalam menghadapi segala tekanan yang terjadi. Ketika individu mendapatkan prestasi dalam kegiatannya, keluarga akan memberikan dukungan dan penghargaan guna untuk meningkatkan prestasi, dan sebaliknya jika individu mengalami tekanan, individu akan mendapat kepedulian, empati, dan perhatian dari anggota keluarga.

Ketika sedang wawancara disekolah ada guru yang menyaut pembicaraan saya dengan pak A.B “biasa nya kalau awal baru mengikuti suka ingin menang sendiri mas seperti kemarok, arogan, nanti kalau sudah menjadi anggota terlihat berbeda akan terlihat dewasa. Sopan ada guru, apalagi kalau gurunya sama-sama organisasi pencak silat, dia akan lebih hormat dan sopan. Tapi sebenarnya itu semua tergantung siswanya sendiri” saut bu M.k⁵⁴

Dari keterangan bu M.k bisa disimpulkan proses dalam mengikuti pencak silat juga akan merubah sikap anak itu sendiri. Kemungkinan proses itu akan membuahkan hasil dan proses itu pula akan menjadikan sebuah pembelajaran dan pengalaman anak itu sendiri. Proses kegiatan pencak silat adalah urutan pelaksanaan atau kejadian yang saling terkait yang bersama-sama mengubah masukan menjadi sebuah pengeluaran. Proses pembelajaran ini berlangsung dalam interaksi antara peserta dan guru/pelatih dalam pembelajaran peningkatan pengendalian diri.

Proses pembelajaran melibatkan proses mental siswa secara maksimal, bukan hanya menurut siswa sekedar mendengar, mencatat, akan tetapi menghendaki aktifitas siswa dalam proses berfikir. Dalam pembelajaran membangun suasana dialogis dan proses tanya jawab terus menerus yang diarahkan untuk memperbaiki dan

⁵⁴ Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/3-X/2020

meningkatkan kemampuan siswa, yang pada gilirannya kemampuan berfikir itu dapat membantu siswa untuk memperoleh pengetahuan yang mereka kembangkan sendiri.

Menurut pelatih pencak silat “perubahan itu bukan hanya dari latihan, namun juga dari lingkungan. Ada yang semakin baik karena takut, ada yang semakin baik karena dia paham bisa dikatakan 75% ada perubahan, 25% semakin kurang baik”kata A.A.⁵⁵

“Contohnya gini mas, anak dari M.d yang bernama Af, sebelum mengikuti latihan anaknya dikit-dikit ngambek, mudah marah, disuruh orang tua gak pernah berangkat, tidak mempunyai sopan santun terhadap orang tua. Af selama roses latihan sampai sekarang itu perubahannya semakin hari semakin meningkat. Sedangkan perbandingan dengan anak bernama Fr sebelum latihan itu sikapnya kurang bagus setelah mengikuti latihan hasilnya sama saja. Namun ada sedikit perbedaan, setelah mengikuti latihan mempunyai rasa ke PD an yang bagus. Tapi mentalnya masih kurang, kalau diberitahu dia salah dia akan mudah nangis” tambah A.A selaku pelatih pencak silat.⁵⁶

Menurutnya juga semua itu tidak bisa dikatakan faktor dari latihan, namun juga pengaruh ajaran orang tua. Disini A.A menjelaskan karakter seorang itu ada yang bisa diubah ada yang tidak diubah. Banyak faktor yang mempengaruhi karakter siswa, bisa dari lingkungan, dari teman sebaya, dan juga dari lingkungan rumah. Intinya jika seseorang mengikuti pencak silat pasti ada perubahan lebih baik walaupun itu hanya sedikit.

“Fr menjadi seperti itu menurut saya ajaran orang tua dirumah. Dirumah kalau dia melakukan kesalahan bukan dikasih tau dengan baik, melainkan langsung memberikan kekerasan” tambah A.A

Kekerasan pada anak akan membuat mental anak tersebut menjadi melemah. Kekerasan pada anak juga dapat membuat mereka sulit mengatur emosinya. Anak akan kesulitan mengekspresikan emosidengan baik hingga membuat emosinya tertahan dan keluar secara tak terduga. Bahkan saat dewasa emosinya dapat

⁵⁵ Lihat transkrip wawancara nomor : 16/W/12-X/2020

⁵⁶Lihat transkrip wawancara nomor : 17/W/12-X/2020

mengalihkan depresi, kecemasan, atau kemarahannya dengan mabuk-mabukan atau mengonsumsi obat terlarang.

Menurut W salah satu orang tua dari anak yang mengikuti pencak silat “perubahannya ada, ada perubahan yang semakin baik, ada juga perubahan yang malah berkurang”⁵⁷ kemudian saya menanyakan bagaimana bentuk perubahan yang baik dan yang kurang.

“Perubahan yang baik nya itu mau membantu orang tua (membantu kesawah, mau bersih-bersih rumah, disuruh beli pupuk diparang malah senang) sekarang sudah mau mencuci sendiri, ibadahnya juga semakin rajin jarang yang bolong, berkomunikasi dengan baik (walaupun sopan santunnya masih kurang) kata W.⁵⁸ Menyambung dari pernyataan itu “ untuk kurang baiknya kalau keluar malam sering pulang pagi, pulang jam 2-3. Tapi itu saya maklumi karena namanya anak muda. Saya juga berpesan kalau pulang nya sudah mau subuh sekalian kemasjid. Setelah kemasjid kalau mau tidur ya silahkan”.

Dari keterangan diatas W sebagai orang tua memberikan kebebasan kepada anaknya. Namun juga tetap mengingatkan kewajibannya. Selain itu memberikan kebebasan kepada anak juga akan mengembangkan kreatifitas dan pola pikir.

“Saya persilahkan anak saya mau pulang jam berapa mas, yang terpenting tidak neko-neko dan tetap melaksanakan kewajiban. Kalau besok dirumah ada kerepotan ya malamnya saya ingatkan kalau keluar pulang nya jangan terlalu malam” tambah W.

Dukungan keluarga yang menunjukkan rasa kepedulian dan rasa cinta terhadap anak termasuk sosial untuk mengembangkan potensi anak. Selain itu dukungan ini bersifat kepercayaan, empati, dan rasa cinta. Dengan demikian, seseorang yang menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung bebannya sendiri, tetapi masih ada orang lain yang mau memperhatikan dan mau membantu dirinya.

⁵⁷ Lihat transkrip wawancara nomor : 18/W/13-X/2020

⁵⁸ Lihat transkrip wawancara nomor : 19/W/13-X/2020



BAB IV

ANALISIS PENINGKATAN PENGENDALIAN DIRI REMAJA MELALUI KEGIATAN PENCAK SILAT SISWA DI MTSN 6 PONOROGO

A. Pengendalian Diri Pada Pencak Silat Siswa MTsN 6 Ponorogo

Meningkatkan pengendalian diri bisa dimulai sejak remaja. Pengendalian diri sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena dalam kehidupan sehari-hari, remaja sering kali menghadapi masalah dari luar maupun dalam diri sendiri. Dengan demikian pengendalian diri yang baik akan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Untuk itu, para remaja perlu meningkatkan pengendalian diri. Meningkatkan pengendalian diri bisa didapatkan dimana saja, seperti di sekolah, dilingkungan rumah, pengalaman hidup, dan lain-lain.

“Saya merasakan perbedaan menjadi lebih baik mas dari pada tahun yang lalu sebelum mengikuti pencak silat. Ketika proses latihan pencak silat ketika diejek saya merasakan sangat marah dan emosi. Rasanya ingin saya ajak berkelahi, karena saya mengikuti pencak silat saya merasa mempunyai fisik yang kuat. Tapi setelah selesai latihan saya biasa aja, saya anggap itu sebuah bercandaan sebuah teman yang akrab”⁵⁹

Pada hasil wawancara tersebut dapat terlihat adanya perkembangan emosi menjadi lebih stabil. Perubahan tersebut juga berdampak dalam kehidupan sehari-hari, jika anggota benar-benar serius dan fokus dalam menjalani latihan maka akan tertanam pada diri anggota tersebut sifat-sifat yang baik dan emosi yang positif.

Pada pelatihan pencak silat diajarkan beberapa jenis kegiatan, seperti pemanasan, senam, jurus, dan sparing. Beberapa jenis kegiatan tersebut ternyata dapat dijadikan sebuah pelajaran mengelola emosi. Contohnya pelatih akan mengamati bagaimana perkembangan emosi seseorang ketika sparing/sambung. Sparing/sambung adalah kegiatan untuk mempraktikkan hasil latihan kepada sesama anggota dengan satu lawan satu. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat perkembangan teknik dan emosi yang dipelajari selama proses pelatihan. Ketika terkena serangan apakah akan langsung membalas, atau akan menunggu sebuah kesempatan untuk membalas dengan tepat dan sesuai sasaran.

⁵⁹ Transkrip wawancara nomor : 20/W/14-X/2020

Dari pengalaman mengikuti pencak silat tersebut individu mampu untuk tidak terpengaruh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan sebuah emosi, mereka tetap bisa berfikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh emosi tersebut.

Berdasarkan proses siswa mengikuti kegiatan pencak silat, peneliti menyajikan pada hasil penelitian bahwa anggota tersebut sudah tidak terpengaruh emosinya. Anggota tersebut sudah mampu mengontrol emosinya dengan baik ketika dihadapkan dengan kegiatan yang dapat menimbulkan sebuah emosi. Namun ada beberapa anggota yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik karena masih baru dalam menjalani proses latihan tersebut.

Dalam teori regulasi emosi terdapat beberapa aspek yang membahas regulasi emosi, aspek-aspek tersebut yaitu: *strategi emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, *acceptance of emotional responses* (penerimaan respon emosional).⁶⁰ Yang dimaksudkan tersebut merupakan sebagai sebuah proses individu dalam mengatur emosinya dalam menghadapi masalah pada kehidupan sehari-hari baik melalui pendekatan kepada manusia ataupun pendekatan kepada Tuhan YME.

“biasa nya kalau awal baru mengikuti pencak silat suka ingin menang sendiri mas seperti kemarok, arogan, nanti kalau sudah menjadi anggota terlihat berbeda akan terlihat dewasa. Sopan ada guru, apalagi kalau gurunya sama-sama organisasi pencak silat, dia akan lebih hormat dan sopan. Tapi sebenarnya tu semua tergantung siswanya sendiri” bu M.M.⁶¹

Menurut bu M.k sebuah pelatihan dapat menjadikannya menjadi lebih dewasa, namun itu semua akan mengalami proses untuk mencapai tujuan tersebut. maksudnya adalah ketika masih dalam proses mengikuti latihan anak belum mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga belum muncul perubahan dari emosi negatif menjadi emosi positif. Perubahan bisa dirasakan setelah selesainya mengikuti latihan pencak silat. Setelah selesainya proses mengikuti pencak silat anak akan merubah emosi negatif

⁶⁰Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224.

⁶¹ Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/3-X/2020

menjadi emosi positif. Seperti awalnya arogan menjadi lebih sopan, awal sombong menjadi lebih bisa menghargai orang lain. Dengan dimiliki pengendalian diri melalui pencak silat, dapat menahan gejolak emosinya.

Mekanisme perubahan yang terjadi pada anak karena menerapkan ajaran pencak silat yang diberikan. Anak akan menerima informasi dan akan masuk kedalam sebuah memori anak. Kemudian anak tersebut akan memproses informasi dengan sedikit usaha ataupun tanpa usaha. Setelah anak akan merespon melalui tindakan setelah terjadinya proses mengelola informasi tersebut.

Disisi lain dalam kehidupan sehari-hari, kita temukan juga manusia sebagai individu tetap dituntut bertanggung jawaban atas tindakan-tindakannya karena dianggap memiliki kehendak kebebasan yang memungkinkan untuk memiliki lebih banyak pilihan.

Model Lewin mengilustrasikan pengaruh kekuatan baik yang mendorong atau menghambat perubahan. Dalam hal ini, faktor penggerak yang akan mendorong perubahan secara positif, sedangkan faktor penghambat akan menahan perubahan kembali kepada status yang berlaku sebelumnya. Dengan demikian, perubahan akan terjadi ketika faktor penggerak lebih besar dibandingkan dengan faktor penghambat.⁶²

Proses pelatihan pencak silat ini merupakan tahapan penyesuaian dari nilai-nilai yang baru untuk berlaku pada pesertanya. Tujuan utama dari tahap ini adalah untuk menstabilkan hal yang baru yang dihasilkan dari perubahan dengan menyeimbangkan faktor penggerak dan faktor penghambat.

“Ada anak bernama F.R contoh perubahan emosinya yang kurang. Faro mempunyai kepercayaan diri yang bagus, sopan santun yang bagus, sama pelatihnya juga sangat menghormati tapi mentalnya kurang bagus. Seperti ketika dimarahi dibentak pasti akan nangis. Namun itu semua bukan dari faktor latihan saja, namun ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan emosi anak, bisa dari lingkungan rumah, lingkungan sebaya dan lain-lain”

Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak. Faktor tersebut bisa dari anak itu sendiri, lingkungan, teman, dan pola asuh orang tua. Faktor tersebut akan terekam ke memori anak kemudian akan dijadikannya sebuah pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.

⁶²Mellita Dina. Model Lawin Dalam Manajemen Perubahan. MBIA. Vol 19, No.2. Agustus 2020. Hlm 145

Perkembangan otak anak akan berubah jika orang tua membantu mengatasinya. Emosi seseorang yang mudah terangsang dapat dijinakkan melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh melalui pelajaran dan respon emosional yang dipelajari anak sewaktu ia tumbuh. Orang tua yang setahap demi setahap memberikan pengalaman yang membesarkan hati anak akan mampu membuat anak mampu mengurangi rasa takutnya.

Menurut Goleman pelajaran emosi yang diberikan orang tua pada anak memiliki pengaruh besar terhadap tempramen anak, baik meredam atau memperbesar tempramen lainnya.⁶³ Pembelajaran emosi ini bukan hanya hal-hal yang dicuapkan orang tua kepada anak, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri. Orangtua yang tidak matang dalam emosinya ketika sedang depresi atau menghadapi masalah, akan kemungkinan kecil memberikan perhatian yang memadai kepada anaknya. Orang tua yang emosninya terganggu, mengalami stres atau depresi lebih besar kemungkinan akan menjadi dingin dan tidak tanggap pada kebutuhan emosonal anaknya. Interaksi emosional orang tua dengan anaknya akan berpengaruh besar pada masa depan anak karena dengan membuat ikatan-ikatan emosonal yang kuat dengan anak berarti anak mengembangkan kemampuan emosionalnya.

Selain mengelola emosi, data yang didapatkan dilapangan adalah adaptasi seorang siswa yang mengikuti kegiatan pencak silat. Dalam pembahasan pengendalian diri remaja yang mengikuti kegiatan pencak silat siswa MTsN 6 Ponorogo menunjukan tanda-tanda bahwa siswa tersebut mampu beradaptasi dengan baik. hasil itu dapat dilihat melalui sebuah wawancara dengan guru MTsN 6 Ponorogo.

*“Selama itu semua tidak mengganggu pelajaran atau kegiatan ya silahkan-silahkan saja. Bahkan pihak sekoah memberikan dispensasi kepada siswa yang berkepentingan dengan pencak silat asal ada surat resminya”.*⁶⁴

Menurut keterangan dari pak A.N walaupun siswa mengikuti kegiatan pencak silat diluar jam sekolah namun itu tidak mengganggu proses kegiatan belajar disekolah. Disini siswa dapat beradaptasi dengan membagi waktu antara kegiatan sekolah dan kegiatan pencak silat. Namun apabila siswa mempunyai kesibukan pad pencak silat dan menyita waktu kegiatan sekolah pihak sekolah pun juga tidak keberatan memberikan dispensasi.

⁶³ Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, terj. T Hermajaya, (jakarta: PT Scholastic Press Main, 2002).
Hlm 334

⁶⁴Lihat transkrip wawancara nomor : 10/W/3-X/2020.

Seperti kegiatan pengesahaan yang paling tidak membutuhkan waktu dua hari. Dengan adanya alasan yang tepat dan ada juga surat resmi dari pihak pencak silat, pihak sekolah akan memberikan dispensasi.

Indikator seseorang yang mampu beradaptasi dengan baik antara lain, mampu Memenuhi berbagai kebutuhan, perubahan prioritas, dan segala macam perubahan. Bersiap diri menerima dan menyesuaikan dengan keadaan. Salah satu indikator tersebut telah terpenuhi sebagai siswa yang mengikuti pencak silat siap menerima dan menyesuaikan keadaan. Dengan mengikuti kegiatan pencak silat, pastinya seorang siswa akan mengalami kelelahan, dan rasa ngantuk dipagi hari. Karena kebanyakan kegiatan pencak silat dilakukan pada malam hari.

Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan.⁶⁵ Adaptasi berupa penyesuaian bentuk tubuh, penyesuaian tingkah laku, dan penyesuaian fungsi tubuh. Cara yang digunakan untuk beradaptasi setiap makhluk hidup berbeda sesuai dengan kemampuan individu tersebut. Misalkan pada tumbuhan digurun pasir, maka tanaman kaktus akan bisa bertahan karena mampu beradaptasi dengan lingkungan yang kekurangan air dengan keadaan daun seperti jarum.

Bukan hanya disekolahan, siswa diharapkan dapat beradaptasi dilingkungan dan teman nya. Kemampuan beradaptasi akan mensukseskan diri di masa mendatang. Dimana setelah bekerja kemampuan beradaptasi dengan hal baru sangat dibutuhkan untuk bertahan hidup. Kemampuan ini dibutuhkan juga untuk dapat berkomunikasi dengan baik terhadap lingkungan dimana berada.

Hal ini sesuai yang didapatkan dilapangan perubahan yang terjadi pada anak dapat berkomunikasi dengan baik dengan orang tuanya. Yang dimaksudkan berkomunikasi dengan baik disini seorang anak mampu bersopan santun terhadap orang tua atau umur yang diatasnya. Terjalannya komunikasi yang baik juga akan meminimalisir kesalahan pahaman kemudian akan terciptanya sebuah kehidupan yang harmonis.

⁶⁵ Kutikapan: *Kamus Sosiologi Antropologi*. Surabaya: Indah Surya, 2001. Hlm 10

Komunikasi sendiri adalah proses penyampaian pesan melalui pesan verbal maupun nonverbal. Verbal adalah penyampaian pesan dengan lisan sedangkan non verbal adalah penyampaian pesan menggunakan bahasa isyarat atau gerakan tubuh.

Ditinjau dari hasil penelitian didapatkan data siswa yang mengikuti kegiatan pencak silat juga mendapatkan sebuah prestasi. Dalam keikutsertaan porseni, MTsN 6 Ponorogo mendapat prestasi dalam cabang olahraga pencak silat. Pada cabang olahraga pencak silat, MTsN Ponorogo mampu mendapatkan juara umum. Untuk putri berhasil memperoleh juara kedua seni regu, sedangkan untuk tunggal juga mendapatkan juara 2. Sedangkan putra hanya mendapat juara ke tiga seni tunggal.

“Tahun kemarin siswa dari medang juara seni tunggal di ajang porseni mas, hal tersebut sangat di apresiasi pihak madrasah. Untuk tahun-tahun berikutnya pihak madrasah akan mengikut sertakan event pencak silat. Dilihat kalau siswa mempunyai potensi maka akan kita bina dan akan diikut sertakan”

Sesuai hasil data dilapangan siswa mampu mendapatkan prestasi pada ajang pencak silat ketika ia bersungguh-sungguh dan dalam proses menjalani pelatihan. Dalam prestasi ini siswa mendapatkan hasil apa yang ia tekuni dan apa yang jalani dengan serius.

Prestasi adalah hasil dari apa yang telah dicapai dari suatu usaha yang telah dikerjakan dan diciptakan baik secara individu maupun kelompok. Prestasi tersebut biasanya didapatkan melalui even atau ajang perlombaan. Sedangkan pada hasil penelitian ini prestasi didapatkan setelah mengikuti porseni.

Dalam sebuah ajang perlombaan selain prestasi kreatifitas siswa juga akan berkembang. Melalui sebuah permasalahan dalam perlombaan otomatis para peserta akan berfikir bagaimana caranya untuk menang. Dari hasil pemikiran itu pula akan terjadinya sebuah kreatifitas untuk mencapai tujuan tertentu.

B. Bentuk-bentuk Peningkatan Pengendalian Diri

Meningkatkan pengendalian diri bisa didapatkan dimana saja dan kapan saja. Melalui kegiatan pencak silat diharapkan para remaja mampu meningkatkan pengendalian dirinya sendiri. Bukan hanya itu, peranan orang tua bagi perkembangan pengendalian diri seseorang sangatlah memiliki peranan penting. Kedudukan orang tua

bernilai tinggi, sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan pengaruh pada anak.

“Ada peningkatan yang signifikan ketika seorang siswa mengikuti pencak silat. Seperti putri dari bu Atiek. Sebelum ikut pencak silat hanya diam dirumah, kurang bergaul, tidak sopan santun kepada orang tua. Setelah mengikuti pencak silat semua berubah, mau bergaul sama tetangga, mau menyapa semua orang, sopan santun terhadap semua orang” menurut D.D.⁶⁶

Dari data hasil menunjukkan perubahan yang signifikan. Peningkatan itu ditunjukkan siswa yang sebelum mengikuti kegiatan pencak silat siswa bersifat pendiam, kurang bergaul, dan kurang sopan terhadap orang tua. Namun setelah mengikuti kegiatan pencak silat terjadi peningkatan. Seperti mau bergaul, akrab dengan semua orang, sopan terhadap orang tua dan yang lebih tua darinya.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri individu berkembang dan meningkat. Sejak individu dalam masa anak-anak, pengendalian diri menggunakan pengendalian dari orang tua atau orang dewasa lainnya. Seiring dengan bertambahnya usia, individu memiliki banyak hubungan dengan orang lain, sehingga memiliki banyak pengetahuan dan wawasan dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga akan banyak kontrol kendali luar yang dikendalikan individu sendiri berkat penanaman dan belajar. Kontrol eksternal yang telah menjadi dari bagian individu akan membantu mereka dalam berperilaku agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam.

Menurut teori behavior segala kejadian dilingkungan mempengaruhi perilaku seseorang dan akan memberikan pengalaman tertentu pada dirinya.⁶⁷ Dengan seorang anak mengikuti kegiatan pencak silat maka pengalaman ketika mengikuti kegiatan tersebut akan mempengaruhi sikap dan tingkah laku seseorang.

Yang mampu menjadi titik pusat dari kognitif adalah individu mampu mengalami kemajuan tingkat perkembangan kognitif atau pengetahuan tingkat yang lebih tinggi. Maksudnya adalah pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki individu dapat dibentuk dan dikembangkan oleh individu sendiri melalui interaksi dengan lingkungan yang terus-

⁶⁶Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/6-X/2020.

⁶⁷M. Ngalim purwanto. *Psikolog Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2004. Hlm 9

menerus dan selalu berubah. Dalam berinteraksi dengan lingkungan tersebut, individu mampu beradaptasi dan mengorganisasikan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan dalam struktur kognitif, pengetahuan, wawasan, dan pemahamannya semakin berkembang. Atau dengan kata lain, individu dapat memahami sendiri dengan belajar dari lingkungannya.

Walaupun demikian, pengetahuan yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, adakalanya tidak persis sama dengan lingkungan itu. Individu mampu mengembangkan dan memodifikasi pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh melalui lingkungan, sehingga akan memunculkan pengetahuan atau temuan-temuan yang baru.

“anak dari Mud yang bernama Afika, sebelum mengikuti latihan anaknya dikit-dikit ngambek, mudah marah, disuruh orang tua gak pernah berangkat, tidak mempunyai sopan santun terhadap orang tua. Afika selama proses latihan sampai sekarang itu perubahannya semakin hari semakin meningkat”

Peningkatan pengendalian diri juga dirasakan selama proses mengikuti kegiatan pencak silat. Peningkatan itu bisa dikatakan langsung diterapkan pada lingkungan yang ia jalani sekarang.

Sejak individu dilahirkan dan tumbuh berkembang, individu mempelajari banyak hal dalam hidupnya. Hal yang terpenting bagi perkembangan diri individu adalah diri itu sendiri yang merupakan bagian dari proses terbentuknya pengendalian diri. Perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Tindakan mereka sebagian besar dipengaruhi oleh perintah orang tua dan lingkungan. Tanpa disadari kendali eksternal tersebut akan merekam ke memori anak dan akan menjadikan kendali internal. Kendali internal yang digunakan seorang individu tersebut yang membantu mereka dalam pengendalian diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dalam skripsi “Peningkatan Pengendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan Pencak Silat Siswa MTsN 6 Ponorogo” dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Pengendalian diri remaja pada pencak silat

a. Mengelola emosi

Siswa siswi yang mengikuti pencak silat dapat mengelola emosi dengan penanaman yang telah diajarkan pada pencak silat. Pengalaman mengikuti pencak silat akan membuat siswa lebih bisa mengendalikan emosinya. Dengan dimiliki pengendalian diri melalui kegiatan pencak silat siswa juga dapat menahan gejolak emosinya. Perubahan emosi yang terjadi pada anggota perguruan pencak silat ini akan terlihat seiring dengan kesungguhan mereka menjalani proses latihan. Dengan latihan yang disiplin dan terus menerus, emosi negatif seperti mudah marah, malas dan kurang percaya diri bisa diatasi dengan bertahap.

b. Beradaptasi

Mampu beradaptasi, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan. Siswa yang mengikuti pencak silat dapat menyesuaikan diri dimana ia berada. Penyesuaian diri bisa dengan menyesuaikan tempat, menyesuaikan waktu, dan menyesuaikan diri dengan siapa ia berkomunikasi.

c. Prestasi

Prestasi yang didapatkan pada pencak silat akan mengembangkan kreatifitas siswa. Melalui permasalahan yang dihadapi otomatis akan membuat siswa berfikir untuk menemukan jalan keluarnya. Kreatifitas siswa akan membuat suasana menjadi nyaman dan kondusif.

2. Bentuk peningkatan pengendalian diri melalui kegiatan pencak silat

Terjadi peningkatan pengendalian diri pada siswa yang mengikuti kegiatan pencak silat. Hal ini terjadi melalui pengalaman dan pembelajaran ketika mengikuti kegiatan pencak silat. Seperti mampu bersosialisai, lebih menghormati orang tua/orang dewasa, peka terhadap lingkungan, dan memiliki kepribadian yang lebih dewasa.

B. Saran

1. Sebaiknya para remaja untuk lebih meningkatkan pengendalian diri guna mematangkan pemikira dan bersiap menghadapi kehidupan yang akan datang.
2. Menggunakan metode lain untuk meningkatkan pengendalian diri. Bisa dengan berorganisasi, memperdalam ilmu agama dan lain-lain.



DAFTAR PUSTAKA

<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200213135132-12-474279/polisi-tetapkan-tiga-tersangka-kasus-bullying-smp-purworejo>. di akses 10 September 2020

Latifah Rufiatul, “ Peningkatan Kontrol Diri Terhadap Pengaruh Pergaulan Melalui Layanan Informasi Dengan Teknik Self Managament Pada Siswa Kelas IX MTs Mazroatol Huda Wonorenggo”, (Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, 2018)

- Indah Wahyuni Sinaga, “ Peran Guru BK Dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa di MTs Alwasliyah Bandar Khalifah”, (skripsi prodi Bimbingan dan Konseling UIN Sumatra Utara Medan, 2018)
- Galih Fajar Fadilah, “ Upaya Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Balai Rehabilitas Mandiri Semarang”,(skripsi prodi Bimbingan dan Konseling UIN Semarang, 2013)
- Yola Komala Sari,” Pengaruh Pengendalian Diri dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Pengantar Akuntansi (studi empiris pada mahasiswa program studi akuntansi fakultas ekonomi universitas negeri
- Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*,. (Jakarta : PT Rineka Cipta 2008)
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1999)
- Ndari, susiani selaraswaty, Vinayastri Amelia, Masykuroh Khusianawati. *Metode Perkembangan sosial anak sejak dini*. Tasikmalaya Jawa Barat. Edu publisher : 2018
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikolog Manusia)*. Jurnal saintifika Islamica. Vol 2. No 1. Januari-juni 2015
- https://id.wikipedia.org/wiki/kecerdasan_Emosional diakses 22-08-2020
- Mohsen Alaydrus Magsan. *Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience*. Psikologika. Vol 22. No 1. 2017
- <https://ibnothman.com/quran/surat-al-mumin-dengan-terjemahan-dan-tafsir/4>. diakses 29 September 2020.
- <https://www.bacaanmadani.com/2016/12/pengertian-pengendalian-diri-mujahadah.html>. diakses 29 Spetember 2020.
- Goleman, Daniel, *kecerdasan Emosional*(Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1996)
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. *Pengendalian Emosi (kajian religio-psikologis tentang psikolog manusia)*. Jurnal saintifika islamica. Vol 2. No 1. Januari-juni 2015
- Zahara Fenti.*pengendalian Emosi di tinjau dari pola asuh Orang Tua Pada Siswa Usia Remaja di SMA Utama Medan*. Kognisi jurnal. Vol 1. No 2. Februari 2017.
- Afandi idris. *Hubungan Antara Pengendalian diri dan Regiulitas Dengan Perilaku Seks Bebas Remaja STI-T Al-Ibrohimy Bangkalan*. Vol 3. No.1 juni 2018

Kriswanto , Erwin Setyo, *Pencak Silat (sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres, 2015

Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014.

Trilaksana, Agus. Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) tahun 1948-1973. *E-jurnal pendidikan sejarah*, vol 6, No. 3 Oktober 2018.

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420/23301> di akses 27 Juli 2020

Al-qur'an surat Al-Maidah ayat 90

Arsip MTsN 6 Ponorogo

Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Mellita Dina. Model Lawin Dalam Manajemen Perubahan. MBIA. Vol 19, No.2. Agustus 2020.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, terj. T Hermajaya, (jakarta: PT Scholastic Press Main, 2002).

M. Ngalim purwanto. *Psikolog Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2004.

