

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penurunan dan gangguan *self regulation* pada remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian psikologi (Emfield, 2016). *Self regulation* yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, perilaku, dan kognisi, sangat penting bagi perkembangan psikologis remaja. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan regulasi diri dapat berkontribusi pada berbagai masalah psikologis, termasuk depresi dan gangguan makan (Prasetya, 2023; Lestari, 2017). Remaja yang tidak mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung lebih rentan terhadap perilaku menyimpang dan masalah kesehatan mental (Billen et al., 2020).

Usia remaja merupakan fase dimana seseorang mengalami perubahan perkembangan yang cukup signifikan. Pada umumnya, remaja mengalami kesulitan dalam membuat sebuah keputusan yang tepat dan bertanggung jawab atas apa yang mereka pilih. Hal ini dikarenakan perkembangan proses berpikir remaja masih berlangsung dan dipengaruhi oleh kepribadian dan lingkungan (Crone, 2009; Capuzzi, & Gross, 2014; Clemente, 2013). Pada masa remaja, individu sering mengalami kesulitan dan kurang matang dalam mengambil keputusan. Hal ini disebabkan oleh perkembangan proses berpikir yang masih berlangsung. Akibatnya, remaja dapat menunjukkan perilaku menyimpang atau mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Seperti kasus putus sekolah dan pemberhentian dalam pekerjaan (Capuzzi & Gross, 2014; Clemente, 2013), perilaku abai terhadap kesehatan yang mengakibatkan resiko tertentu, dan perilaku kriminal (Baron, 2015; Estévez & Emler, 2011).

Dikalangan generasi muda, proses perkembangan kepribadian ditandai dengan melemahnya moral dan nilai-nilai spiritual. Semakin meningkatnya kecenderungan egosentris, semakin parahnya penyimpangan perilaku, akan menjadi beban perhatian para orang tua, guru, dan seluruh masyarakat (Baar & Wubbels, 2011). Para ilmuwan dan peneliti berfokus pada kajian perilaku dan kepribadian para

remaja. Kualitas moral, spiritual dan kepribadian yang tumbuh dan dibentuk melalui *self regulation*, mengimplementasikan melalui tujuan yang direncanakan berdasarkan perubahan nilai sosial dan lingkungan (Emfield, 2016).

Self regulation pada remaja cenderung ditandai dengan munculnya krisis jati diri. Remaja mengalami kesulitan dalam mengungkapkan minat khusus pada berbagai aktivitas seperti aktivitas olahraga (Cynarski, 2013). Mereka (remaja) mengalami konflik internal dengan dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga perlu ada pengaturan perilaku diri (*self regulation*). Beberapa penelitian dalam psikologi perkembangan dan pedagogi mengenai jenis *self regulation*, seperti motivasi, kemauan, emosional, moral, sensomotor, intelektual, gaya, aksiologis, pribadi, dan komunikatif memberikan penjelasan tentang teori *self regulation*, yang merupakan salah satu komponen pengembangan karakter positif. Teori ini menyatakan bahwa *self regulation* efektif meningkatkan peluang seseorang untuk sukses dan juga mengurangi perilaku merusak diri sendiri (Nakonechnyi & Galan, 2017).

Penundaan kepuasan merupakan salah satu bentuk *self regulation* yang merupakan kemampuan menahan diri untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan (Durlak et al., 2011). Para peneliti mengukur tingkat penundaan kepuasan remaja dalam pengamatan lebih dari sepuluh tahun (Baron, 2015). Para peneliti menemukan bahwa remaja yang paling sering menunda keinginannya memiliki hasil yang lebih baik di kemudian hari dalam hidup mereka. Hasil ini signifikan mendukung gagasan bahwa pengembangan *self regulation* merupakan komponen penting dari perkembangan remaja yang positif. Selain itu, menurut Posner & Rothbart (2020) *self regulation* atau upaya pengendalian adalah masalah penting dalam sosialisasi remaja karena terkait dengan perasaan empati, agresi, dan hati nurani. Memahami *self regulation* adalah satu-satunya tujuan paling penting untuk memajukan pemahaman tentang perkembangan dan psikopatologi (Posner & Rothbart, 2020). Menurut Agalotis & Varsamis, (2019) terdapat dua jenis kegagalan dalam *self regulation*. Pertama *under regulation* dan kedua *misregulation*. Ketika diri tidak dapat mengubah reaksinya untuk mencapai hasil yang optimal, ini disebut *under regulation*. Dengan kata lain seseorang *under regulation* sangat mudah melakukan sesuatu yang menyimpang ketika menemukan

kondisi sulit yang mengganggu emosinya. Kekerasan dan pola makan berlebihan adalah contoh dari *under regulation* (Schunk & Zimmerman, 2012). Sedangkan ketidakmampuan mengontrol atau mengelola pikiran dengan baik disebut *misregulation*. Seseorang dengan *misregulation* memiliki pemahaman yang buruk akibat ketidakmampuan menganalisis aturan-aturan yang berlaku. Pengaturan diri yang tidak tepat dapat menyebabkan penyalahgunaan narkoba dan alkohol (Baumeister, 2016). Memahami proses yang terlibat dalam *self regulation*, sangat efektif membantu kita dalam membuat intervensi dan manipulasi sebuah aktivitas yang mendorong perilaku *self regulation* dan mengurangi perilaku patologis atau bermasalah yang disebabkan oleh kesalahan atau kurangnya kemampuan *self regulation*.

Terdapat tiga aspek penting dalam *self regulation*. Zimmerman (2012) mendefinisikan *self regulation* sebagai tingkatan belajar secara aktif yang melibatkan aspek metakognitif, perilaku dan motivasi dalam proses belajar (Smith, 2001). Aspek metakognisi dalam *self regulation* mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan jenis pengetahuan. Aspek perilaku mengacu pada perilaku positif yang nyata muncul dalam interaksinya dengan lingkungan. Aspek motivasi mengacu pada komponen-komponen yang meliputi harapan, nilai, dan reaksi emosional terhadap suatu tugas (Zimmerman, 2012).

Salah satu keterampilan *self regulation* yang sangat dikenal adalah metakognitif sebagai kunci kemampuan keterlibatan peserta didik (Mourtos, 2015). Dengan metakognitif, peserta didik diberi kesempatan untuk menentukan pengetahuan yang ingin mereka pahami di mana saja. Karena ketidakhadiran tutor dalam membimbing tidak dapat dihindari, maka menjadi ahli dalam menguasai proses pembelajaran personal sangatlah penting. Flavell (1992) mengusulkan dua komponen metakognitif yaitu: pengetahuan dan regulasi. Pengetahuan metakognitif adalah masalah kognitif pribadi seperti pengetahuan tentang diri sendiri, tugas, dan strategi. Penerapan pengetahuan metakognitif berdampak pada tugas belajar dan kinerja akademik. Tahap awal dalam metakognitif sebagian besar bersifat spesifik pada tugas. Pengetahuan yang dikumpulkan dari pengalaman diterapkan pada cara

belajar pribadi. Selama aktivitas pembelajaran, peserta didik memproses keterampilan kognitifnya. Misalnya, ketika mereka mencoba suatu pendekatan untuk memecahkan masalah dan gagal, mereka cenderung mencoba cara lain untuk menyelesaikannya. Mereka menyadari bahwa strategi yang mereka gunakan tidak berhasil. Mereka memantau dan mengontrol proses pembelajaran keterampilan kognitif mereka. Fenomena ini didefinisikan sebagai regulasi metakognitif (Veenman et al., 2006).

Hasil analisis penelitian ilmiah yang dilakukan para peneliti menunjukkan bahwa karakteristik psikologis dan pengembangan *self regulation* remaja dalam proses penguasaan berbagai aktivitas fisik dan olahraga khususnya olahraga bela diri masih sangat jarang dilakukan (Lakes & Hoyt, 2009). Berpartisipasi dalam aktivitas olahraga bela diri memiliki potensi yang signifikan untuk mempengaruhi *self regulation* generasi muda. Dampak latihannya adalah meningkatkan aktivitas fisik, perkembangan fisik, kesehatan dan kesejahteraan remaja, menstabilkan pikiran, pengendalian emosi, meningkatkan konsentrasi dan kualitas kemauan, dan meningkatkan tingkat pengendalian diri (Posner & Rothbart, 2020). Selain itu, olahraga bela diri sering kali mengajarkan nilai-nilai seperti rasa hormat, tanggung jawab, dan fokus, yang dapat membantu individu dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan olahraga lain yang cenderung lebih kompetitif, olahraga bela diri menekankan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, sehingga penelitian dalam bidang ini dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai manfaat olahraga bagi perkembangan individu secara holistik (Binder, 2007).

Fakta dilapangan menunjukan adanya kejanggalan terkait dampak aktivitas olahraga bela diri dikalangan remaja. Beberapa media di Indonesia meberitakan terkait dengan berbagai kekerasan yang dilakukan oleh oknum praktisi olahraga beladiri. Penyimpangan yang dilakukan oleh oknum praktisi olahraga beladiri mencerminkan ironi yang dalam, mengingat nilai-nilai utama dari beladiri justru menekankan pada kedisiplinan, kendali diri, serta penghormatan terhadap sesama. Salah satu bentuk penyimpangan yang kerap terjadi adalah kekerasan, baik dalam bentuk fisik maupun verbal, yang dilakukan di luar konteks latihan atau pertandingan resmi. Hal ini seringkali dipicu oleh ego pribadi atau perasaan

superioritas terhadap orang lain. Selain itu, tawuran antar perguruan beladiri juga menjadi fenomena yang mencoreng citra positif beladiri di masyarakat. Tawuran ini biasanya disebabkan oleh persaingan tidak sehat antar kelompok, yang kemudian berujung pada bentrok fisik di ruang publik, bahkan melibatkan senjata tajam. Bentuk penyimpangan lain yang sangat memprihatinkan adalah pelecehan seksual, yang dilakukan oleh pelatih atau senior terhadap anggota yang lebih muda. Kasus-kasus seperti ini memperlihatkan penyalahgunaan kekuasaan dan posisi, serta merusak rasa aman dalam lingkungan latihan. Tidak jarang pula terjadi pengeroyokan yang dilakukan oleh sekelompok anggota beladiri terhadap individu yang dianggap menantang atau tidak menghormati kelompok mereka. Tindakan ini tidak hanya melanggar hukum, tetapi juga menciderai semangat sportivitas dan kemanusiaan. Penyimpangan-penyimpangan ini telah dilaporkan dalam berbagai media massa yang menyoroti kasus-kasus kekerasan dan pelecehan yang melibatkan perguruan beladiri di Indonesia. Oleh karena itu, penting bagi organisasi beladiri untuk memperketat pengawasan internal dan mengedepankan nilai-nilai luhur dalam setiap aspek pelatihannya (Kompas, 2022; Detik, 2023; CNN Indonesia, 2023).

Penyimpangan yang dilakukan oleh oknum praktisi olahraga beladiri tidak terjadi begitu saja, melainkan disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu penyebab utamanya adalah latar belakang pelatih yang belum sesuai dengan kualifikasi yang semestinya (Nurhasan, 2019). Banyak pelatih beladiri yang tidak memiliki sertifikasi resmi atau belum mengikuti pelatihan formal dalam bidang kepelatihan, sehingga pendekatan yang digunakan dalam melatih cenderung otoriter dan tidak edukatif. Hal ini diperparah dengan adanya doktrinasi oleh pelatih kepada murid-muridnya yang menekankan fanatisme terhadap perguruan atau kelompok, alih-alih menanamkan nilai sportivitas dan kedisiplinan. Doktrin semacam ini bisa menimbulkan sikap eksklusif, intoleransi, dan bahkan kebencian terhadap perguruan lain, yang kemudian memicu konflik antar kelompok. Selain itu, lingkungan tempat latihan juga berperan besar. Jika tempat latihan tidak kondusif, penuh dengan budaya kekerasan atau senioritas berlebihan, maka nilai-nilai positif dari beladiri justru terdistorsi menjadi

pembenaran atas tindakan kekerasan dan penyimpangan lainnya. Kualitas program latihan pun menjadi faktor penting. Banyak perguruan yang belum memiliki program latihan yang terstruktur dan holistik, sehingga hanya berfokus pada aspek fisik atau teknik tanpa memperhatikan pendidikan karakter dan mental. Terakhir, belum dirancangnya program latihan yang secara eksplisit mengedepankan pemahaman serta implementasi nilai-nilai kehidupan seperti rasa hormat, empati, dan tanggung jawab sosial menyebabkan para praktisi beladiri gagal dalam menginternalisasi filosofi sejati dari olahraga beladiri (Suherman, 2020). Oleh karena itu, pembenahan sistem pelatihan dan peningkatan kompetensi pelatih menjadi langkah krusial untuk mencegah terjadinya penyimpangan.

Disisi lain, beberapa hasil penelitian tidak menemukan adanya dampak positif dari keikutsertaan olahraga bela diri terhadap perkembangan remaja (Reynes & Lorant, 2001; Wargo dkk., 2007). Hasil penelitian lain juga menunjukkan efek negatif dalam partisipasi olahraga bela diri (Reynes & Lorant, 2002). Beberapa media telah memberitakan tentang remaja yang terlibat aktif dalam kegiatan terorisme sebelumnya terlibat dalam aktivitas olahraga bela diri (Gielen, 2016). Jika nilai-nilai moral yang mendasari olahraga bela diri tidak ditekankan, ada resiko munculnya agresivitas, perilaku bullying, atau salah persepsi tentang kekuatan, di mana olahraga bela diri dianggap sebagai alat dominasi (Vertonghen & Theeboom, 2010). Faktor-faktor seperti kualitas pelatih, tujuan latihan, dan dukungan sosial dari keluarga atau komunitas menjadi penentu apakah olahraga bela diri akan memiliki pengaruh positif atau negatif. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa olahraga bela diri diajarkan sebagai sarana pembentukan karakter yang positif dan bukan sekadar kompetisi atau alat kekerasan (Harwood et al., 2017).

Permasalahan dalam penerapan aktivitas olahraga bela diri terhadap pengembangan *self regulation* pada remaja dapat mencakup berbagai aspek, mulai dari faktor internal hingga eksternal. Salah satu tantangan utama adalah bagaimana memastikan keterlibatan remaja secara konsisten dalam program olahraga bela diri. Remaja seringkali memiliki tingkat motivasi yang fluktuatif, yang dapat mempengaruhi konsistensi mereka dalam mengikuti latihan. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self regulation* melibatkan serangkaian proses seperti

menetapkan tujuan, memantau diri sendiri, dan mengevaluasi kinerja, yang semuanya membutuhkan komitmen yang tinggi. Dalam konteks olahraga bela diri, jika remaja tidak memiliki motivasi yang kuat atau dukungan lingkungan yang memadai, sulit bagi mereka untuk memanfaatkan potensi olahraga bela diri dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri.

Selain itu, pendekatan pengajaran dalam olahraga bela diri juga menjadi permasalahan penting. Tidak semua pelatih atau instruktur memiliki pemahaman yang mendalam tentang psikologi perkembangan remaja. Hal ini menyebabkan kurangnya penekanan pada elemen-elemen pembelajaran yang mendukung pengembangan *self regulation*, seperti pengendalian emosi, pengelolaan stres, dan kemampuan refleksi diri. Menurut Bandura (2021), proses pembelajaran yang melibatkan penguatan positif dan model peran yang sesuai sangat penting dalam membantu individu mengembangkan *self regulation*. Namun, jika pelatih lebih berfokus pada aspek fisik olahraga bela diri tanpa mempertimbangkan komponen mental dan emosional, manfaat olahraga bela diri terhadap regulasi diri menjadi kurang optimal. Remaja seringkali dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya dan ekspektasi sosial yang dapat bertentangan dengan nilai-nilai disiplin dan pengendalian diri yang diajarkan dalam olahraga bela diri. Studi oleh Santrock (2014) menunjukkan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan di mana mereka sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, yang dapat memperkuat atau menghambat pembelajaran regulasi diri. Jika lingkungan sosial remaja tidak mendukung praktik olahraga bela diri, seperti adanya ejekan atau penolakan terhadap kebiasaan disiplin yang diajarkan, remaja mungkin akan kehilangan minat dan komitmen.

Terdapat permasalahan struktural dalam hal aksesibilitas program olahraga bela diri. Tidak semua remaja memiliki akses yang mudah ke fasilitas, pelatih berkualitas, atau program olahraga bela diri yang dirancang untuk mendukung perkembangan psikologis. Hal ini dapat menciptakan kesenjangan dalam kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan *self regulation* melalui olahraga bela diri. Menurut laporan dari World Health Organization (2021), partisipasi dalam aktivitas fisik yang mendukung perkembangan mental seringkali

dipengaruhi oleh faktor sosial-ekonomi, yang menjadi tantangan tambahan dalam memanfaatkan olahraga bela diri untuk tujuan pengembangan *self regulation*. Secara keseluruhan, keberhasilan olahraga bela diri dalam meningkatkan *self regulation* pada remaja membutuhkan kombinasi pendekatan yang holistik, dukungan sosial yang memadai, serta lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik dan psikologis secara bersamaan (Nakonechnyi & Galan, 2017).

Manifestasi *self regulation* pada perilaku remaja dalam proses penguasaan olahraga bela diri ditentukan oleh ciri-ciri tertentu dari perkembangan komponen strukturalnya, seperti kognitif, ditandai dengan masih terbatasnya jumlah pengetahuan terkait olahraga bela diri, kurangnya pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik dan olahraga terhadap pembentukan karakter dan kepribadian dalam memilih tindakan yang akan dilakukan saat mengambil keputusan. Selanjutnya kesadaran metakognitif merupakan kemampuan untuk merefleksikan pikiran dan perilaku kita sendiri mencakup banyak aspek pengalaman (Pierce et al., 2016). Penelitian tentang metakognitif berfokus pada membandingkan antara pengetahuan metakognitif (pengetahuan tentang proses kognitif kita sendiri dan orang lain) dan pengalaman metakognitif (pengalaman kognitif atau afektif sadar yang menyertai perilaku saat ini (Pierce et al., 2016).

Terkait hubungan antara perilaku dengan pengetahuan metakognitif atau kesadaran metakognitif dikalangan remaja, ada hal lain yang perlu didalami terkait peran pelatih dalam mengimplementasikan pendidikan nilai dalam aktivitas olahraga bela diri. Seorang praktisi olahraga bela diri bernama Jigoro Kano berasumsi bahwa pembentukan moral di sekolah menjadi bidang yang sangat penting untuk perkembangan siswa secara keseluruhan. Hubungan moralitas manusia dengan perkembangan kognitif, bahwa pengetahuan dan pemahaman akan membentuk makna baik dan jahat di kalangan praktisi olahraga bela diri pada usia muda, serta meningkatkan kemampuan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk (Kozdras, 2019). Guru beladiri tidak hanya sekedar mengajarkan teknik beladiri, tetapi menanamkan filosofi dari setiap karakteristik olahraga bela diri. Hal tersebut bertanggung jawab atas pengembangan pengetahuan, dengan penekanan

khusus pada pemahamannya (Harrison, and Stockwell, 2014). Fakta ini meyakinkan kepada kita bahwa tujuan utama mempelajari olahraga bela diri adalah membentuk karakter dan bukan sekedar mencari prestasi olahraga semata (Stevens, 2013).

Para ahli yang mempelajari filosofi dan makna olahraga bela diri juga menjelaskan bahwa bagaimana elemen pedagogis digunakan dalam olahraga bela diri. Para ahli olahraga bela diri berpendapat bahwa nilai-nilai moral harus ada dalam proses pelatihan dan aktivitas olahraga bela diri (Cynarski & Lee-Barron, 2014). Kategori keindahan dan ekspresi digunakan untuk menganalisis estetika olahraga bela diri (Cynarski, 2013). Seperti halnya filosofi kehidupan yang terintegrasi dalam aspek spiritual dan aktivitas estetika (olahraga) dan etika secara spesifik. Penelitian ini mencoba mengintegrasikan pendekatan *Living Values Education (LVE)* ke dalam aktivitas olahraga bela diri. Pendekatan *Living Values Education (LVE)* merupakan kerangka pendidikan komprehensif yang bertujuan untuk menumbuhkan dan mengembangkan karakter dan menanamkan nilai-nilai universal pada siswa (Brady, 2011).

Pendekatan ini memadukan berbagai strategi dan metodologi pedagogis untuk menciptakan lingkungan belajar holistik yang menekankan nilai-nilai moral, etika, dan sosial. Kerangka *LVE* khususnya relevan dalam konteks pendidikan kewarganegaraan, yang berupaya menumbuhkan watak kewarganegaraan dan mendorong kewarganegaraan aktif di kalangan siswa. Salah satu prinsip dari *LVE* adalah fokusnya pada penilaian autentik, yang memadukan nilai-nilai yang hidup ke dalam proses evaluasi. Menyoroti bahwa penilaian autentik berbasis nilai-nilai yang hidup tidak hanya mengukur pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga menilai sikap dan nilai siswa, yang mendorong pemikiran tingkat tinggi dan refleksi internal (Komalasari & Saripudin, 2020). Pendekatan ini mendorong siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai seperti integritas, kerjasama, dan tanggung jawab, yang penting untuk pembentukan karakter (Kartini et al., 2024). Lebih jauh lagi, integrasi nilai-nilai hidup ke dalam buku teks pendidikan kewarganegaraan sangat penting untuk menyediakan materi komprehensif yang sejalan dengan prinsip-

prinsip *LVE*, memastikan bahwa siswa terpapar pada berbagai nilai yang kaya sepanjang perjalanan belajar mereka (Komalasari & Saripudin, 2018).

Beberapa penelitian terdahulu tentang aktivitas olahraga bela diri berkaitan dengan *self regulation* sudah pernah dilakukan. Sebuah penelitian mengkaji dampak pelatihan Taekwondo terhadap *self regulation* siswa. Hasilnya adalah anak-anak dengan pelatihan taekwondo menunjukkan kemampuan *self regulation* lebih baik dibanding dengan pembelajaran pendidikan jasmani (Lakes & Hoyt, 2009). Penelitian yang dilakukan di Ukraina mengungkap perkembangan remaja dalam mengikuti aktivitas olahraga bela diri pada perilaku dalam proses latihan (Nakonechnyi & Galan, 2017). Penelitian tersebut dikhususkan pada masalah perkembangan *self regulation* remaja dalam proses penguasaan aktivitas bela diri. Studi tersebut memaparkan pengaruh *self regulation* seseorang dan *self regulation* terhadap perilaku, dan hal tersebut mengungkapkan pengaruh olahraga bela diri terhadap perkembangan *self regulation* remaja dalam dimensi perilaku. Disisi lain (Vertonghen & Theeboom, 2013) mengembangkan sebuah model untuk mengungkap praktik olahraga bela diri. Penelitian tersebut menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku melalui aktivitas olahraga bela diri dan membedah bagaimana aktivitas beladiri berpengaruh terhadap pengembangan perilaku remaja. Berdasarkan hasil penelitian, faktor terpenting dalam aktivitas olahraga bela diri adalah kualitas struktural olahraga bela diri, metode pelatihan untuk membimbing peserta, dan karakteristik dan latar belakang sosial para peserta beladiri (Vertonghen & Theeboom, 2012). Penelitian lain dilakukan dengan mengamati beberapa atlet MMA (*Mix Martial Art*) yang sedang melakukan pemusatan latihan. Didapati bahwa *self regulation* menjadi bagian integral yang tidak terpisahkan selama pemusatan latihan dilakukan (Massey et al., 2013).

Terdapat penelitian kepada remaja yang dirancang untuk mengurangi perilaku bermasalah, penelitian mengenai pengembangan remaja yang positif masih kurang (Larson, 2012). Begitu juga dengan implementasi nilai beladiri oleh para guru dan pelatih beladiri. Beberapa penelitian terkait penerapan nilai dan moral dalam aktivitas beladiri belum tersusun secara sistematis, sehingga masih ada “misteri”

yang harus diungkap terkait apakah aktivitas olahraga bela diri berdampak “besar” terhadap perilaku para praktisi remaja (Kuśnierz et al., 2014). Jika ketidakpastian mengenai apakah aktivitas olahraga bela diri berdampak besar terhadap perilaku remaja masih berlangsung dan dibiarkan.

Ada beberapa hal yang akan terjadi diantaranya Masyarakat, orang tua, dan praktisi bela diri dalam memandang bela diri sebagai sebuah aktivitas yang dapat mempengaruhi aspek psikososial. Beberapa mungkin meyakini bahwa olahraga bela diri membantu meningkatkan disiplin dan pengendalian diri, sementara yang lain mungkin meragukan dampaknya atau bahkan melihat potensi risiko seperti agresivitas, peningkatan perundungan dan kenakalan remaja lainnya. Sekolah atau komunitas mungkin akan lebih berhati-hati dalam memasukkan olahraga bela diri sebagai bagian dari program pendidikan atau pengembangan remaja (Harwood et al, 2017). Para akademisi dan peneliti harus melakukan studi lebih mendalam, baik melalui eksperimen, survei, atau analisis jangka panjang, untuk mengungkap hubungan antara olahraga bela diri dan perkembangan perilaku remaja.

Maka dari itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui permasalahan *self regulation* dan mengidentifikasi pentingnya berbagai faktor dalam perkembangan *self regulation* remaja dalam proses penguasaan ilmu bela diri (Nakonechnyi & Galan, 2017).

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan tentang perkembangan *self regulation* dalam aktivitas olahraga bela diri terkait dengan perilaku positif dan kesadaran metakognitif serta analisis implementasi pendidikan nilai, maka penulis merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* melalui aktivitas olahraga bela diri terhadap *self regulation* remaja?
2. Apakah terdapat pengaruh aktivitas olahraga bela diri tanpa integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* terhadap *self regulation* remaja?
3. Apakah Integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* melalui aktivitas olahraga bela diri memberikan pengaruh yang berbeda secara

signifikan terhadap *self regulation* remaja dibandingkan dengan tanpa integrasi pendekatan *LVE* ?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini pada umumnya adalah untuk mengetahui peranan atau manfaat integrasi pendekatan *LVE* melalui aktivitas olahraga bela diri untuk mengembangkan *self regulation* remaja. Adapun tujuan secara khusus penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkaji pengaruh integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* melalui aktivitas olahraga bela diri terhadap *self regulation* remaja.
2. Untuk mengkaji pengaruh aktivitas olahraga bela diri tanpa integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* terhadap *self regulation* remaja.
3. Untuk mengkaji apakah Integrasi pendekatan *Living Values Education (LVE)* melalui aktivitas olahraga bela diri memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan terhadap *self regulation* remaja dibandingkan dengan tanpa integrasi pendekatan *LVE*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk pengembangan melalui olahraga dalam aspek nilai dan moral dalam aktivitas olahraga bela diri dan pada aktivitas olahraga pada umumnya.

1. Secara Teoritis
 - a. Untuk memberikan sumbangan ilmu pengetahuan tentang upaya meningkatkan *self regulation* kalangan remaja. Selanjutnya dijadikan sebagai salah satu tujuan utama yang dapat digunakan dalam pengembangan olahraga secara luas.
 - b. Untuk menambah dan mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan serta lebih mendukung teori teori yang telah ada, yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti khususnya tentang pelaksanaan integrasi *LVE*.

- c. Sebagai sumber referensi bagi seorang pelatih/guru/instruktur olahraga bela diri dalam pengembangan *self regulation* remaja melalui proses integrasi *LVE* ke dalam aktivitasnya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pembinaan remaja, penelitian ini memberikan pemahaman tentang bagaimana mengembangkan perilaku positif remaja melalui aktivitas olahraga bela diri yang terprogram dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan.
- b. Bagi peneliti dan akademisi, penelitian ini menambah informasi baru yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan *self regulation* para remaja, khususnya bidang keilmuan tentang penerapan *LVE* dalam aktivitas olahraga bela diri.
- c. Pelatih diharapkan dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk menerapkan *LVE* dalam aktivitas olahraga bela diri untuk pengembangan *self regulation* remaja. Dalam mempelajari olahraga bela diri, atlet tidak hanya berfokus pada prestasi semata, tetapi bagaimana seorang atlet memiliki *self regulation* yang baik sehingga dampak pelatihan olahraga bela diri terintegrasi *LVE* dapat menjadi wadah pengembangan diri remaja.
- d. Bagi guru, internalisasi program *LVE* ke dalam pembelajaran olahraga bela diri dalam materi PJOK dapat dilakukan untuk tujuan mengembangkan perilaku siswa.
- e. Bagi siswa, penerapan nilai-nilai kehidupan menjadi lebih relevan ketika terintegrasi dalam sebuah aktivitas.

1.5. Struktur Organisasi

Pada bagian ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap BAB dan bagian dalam disertasi. Berikut rinciannya.

BAB I meliputi Latar belakang Penelitian terkait permasalahan *self regulation* yang dialami oleh para remaja. Setelah latar belakang peneliti membuat pertanyaan penelitian dalam Rumusan Masalah Penelitian. Setelah merumuskan masalah

dalam pertanyaan penelitian, peneliti menetapkan tujuan dan manfaat penelitian. Setelahnya, struktur organisasi dibuat agar sistematika penulisan disertasi menjadi tersusun dengan baik.

Pada BAB II terdapat kajian teoritis yang berisi tentang penjelasan, definisi dan kajian tentang *Self regulation*, Aspek perilaku, kesadaran metakognitif dan motivasi. Dijelaskan juga terkait unsur olahraga bela diri sebagai objek aktivitas yang diteliti. Setelah semua teori dijelaskan kemudian dikaji dan dituangkan dalam kerangka berpikir untuk menarik benang merah penelitian yang kemudian peneliti dapat menentukan hipotesis penelitian.

BAB III berisi tentang metodologi penelitian yang didalamnya terdapat desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen, prosedur dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV membahas tentang deskripsi data, uji prasyarat statistik (uji normalitas dan uji homogenitas) uji hipotesis dan pembahasan terkait dengan hasil penelitian dari ketiga pertanyaan penelitian dalam rumusan masalah.

BAB V, Kesimpulan dan Rekomendasi berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan pada analisis hasil, temuan dan limitasi penelitian.