

PERAN *SELF CONTROL* SEBAGAI PEMBENTUK *STRENGTH* ATLET KARATE JUARA DUNIA

Ari Kresna Budianto

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
aribudianto16010664018@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
miftakhuljannah@unesa.ac.id

ABSTRAK

Seorang atlet harus memiliki beberapa kemampuan agar mampu memunculkan *strength* sehingga dapat mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan gambaran *self control* pembentuk *strength* atlet karate juara dunia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode studi kasus intrinsik. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan dengan satu partisipan yang memiliki keunikan secara khusus dari pada atlet karate lain yang ada di Indonesia, yaitu pemegang rekor profesi atlet terlama di Indonesia, serta memiliki beberapa jajaran prestasi hingga tingkat dunia seperti juara bertahan kejuaraan nasional dan *Asian Games*, dua kali juara pertama *European Master Cup*, hingga perolehan penghargaan *Australia Champions Cup*. Data yang telah terkumpul akan dianalisa dengan teknik analisa tematik. Data yang telah didapat akan diuji kembali keabsahannya dengan menggunakan teknik triangulasi sumber data, dengan menggunakan *significant others* yakni yang pertama senior dari kepelatihan nasional memiliki pengalaman beberapa kali bertanding bersama pada kejuaraan nasional dan dunia, dan yang kedua adalah junior satu perguruan dari sejak awal mengenal karate hingga pernah bertanding bersama pada kejuaraan nasional. Hasil penelitian ini menemukan bahwa pola pikir yang positif akan membantu seseorang dalam memahami, seperti apa, dan apa keinginan yang ada pada dirinya. Pemikiran positif ini akan membantu melihat keadaan secara holistik, sehingga seseorang dapat memaknai semua pengalaman dengan baik. Tindakan kontrol diri juga dinilai mampu membantu partisipan mempertahankan prestasinya sebagai seorang atlet karate juara dunia, hal ini menunjukkan *strength* dari sudut pandang partisipan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self efficacy* (keyakinan diri) dan *self regard* (penghargaan diri) mampu menunjang *self control* baik dari partisipan. Kemampuan kognitif yang mampu memaknai pengalaman secara baik, yakin dengan kemampuan diri dan mampu menghargai usaha yang telah dilakukan dinilai partisipan dapat membantu seseorang menjalankan tindakan kontrol diri.

Kata Kunci: *Self Control*; *Strength*; Atlet Karate

Banyak kemudahan yang telah ada untuk membantu kegiatan atau pekerjaan seseorang. Kemudahan yang dimaksud adalah mengenai temuan fasilitas yang ada, seperti jalan tol, kemudahan dalam mengakses informasi, kemudahan transaksi pembayaran, hingga kemudahan dalam berbelanja. Banyak kemudahan tersebut juga memiliki dampak negatif dan positif pada setiap orang. Ngafifi (2014) juga memberi pernyataan jika adanya fasilitas, terlebih yang berteknologi memiliki dampak negatif pada seseorang. Telah diketahui jika dampak positifnya adalah dapat

membantu kegiatan atau pekerjaan seseorang, namun pada dampak negatif ini dapat terjadi pada seseorang yang tidak mampu memanfaatkan kemudahan tersebut dan malah menjadikan fasilitas tersebut membuat dirinya kurang produktif. Dampak kurang produktif yang terlihat adalah seperti hanya bermain media sosial dan *game online* (Susanto, 2015).

Terlihat dari apa yang telah dijelaskan bahwa masa sekarang, seseorang lebih mengedepankan keinginan dari pada kebutuhan. Kebiasaan terlalu mengedepankan

keinginan dari pada kebutuhan ini telah terindikasi pada semua lapisan kehidupan masyarakat di Indonesia, terlihat pada pola konsumtif yang dapat merugikan perekonomian keluarga (Sitepu, 2016). Tidak hanya pada perekonomian, kesulitan mengetahui kebutuhan dari pada keinginan ini juga memiliki dampak psikologis pada seseorang, untuk dapat melakukan hal itu perlu kemampuan khusus. Kemampuan itu disebut dengan kemampuan *self control*. *Self control* sendiri memiliki arti bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk memposisikan perilaku berdasarkan patokan nilai, moral, dan aturan masyarakat yang lebih mengarah pada perilaku positif (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Menurut Galla dan Duckworth (2015) *self control* ialah cara pengendalian diri untuk menghambat keinginan perilaku maladaptif. Pendapat lain menunjukkan bahwa *self control* adalah kemampuan melawan dorongan yang tidak searah dengan norma yang ada, sehingga akan menghindarkan diri dari hal negatif (Taylor, Boat, & Murphy, 2018).

Seseorang yang memiliki *self control* lemah akan cenderung egois, tidak memiliki perasaan sensitif terhadap orang lain, pemarah, hal ini terjadi karena mereka lebih mengedepankan aktivitas fisik dari mental, sehingga sering terlibat dalam perilaku beresiko (Wolfe, 2011). Sulit dalam mengontrol perilakunya sendiri dapat terjadi karena mereka selalu mengikuti apa yang menjadi pusat perhatiannya dan cenderung mengabaikan kepentingan yang bersifat untuk umum (Nurhaini, 2018). Marsela dan Supriatna (2019) memiliki pemikiran yang sama bahwa dampak kemunculan perilaku beresiko yang memunculkan masalah ini disebabkan oleh sulit mengendalikan emosi, dan hal ini pula berawal dari ketidakmampuan seseorang dalam melakukan *self control*. Adapun aspek yang membangun dari *self control* menurut

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang pertama adalah disiplin diri (*self discipline*), kedua tidak impulsif (*non impulsive*), ketiga kebiasaan hidup sehat (*Healthy habits*), keempat etos kerja (*work ethic*), kelima keandalan (*Reliability*).

Telah dijelaskan bahwa kajian *self control* yang baik dibutuhkan dalam mengatasi masalah *self control* lemah yang mudah dialami siapa saja pada masa sekarang. Tidak hanya kebutuhan kajian *self control*, masa sekarang juga butuh membahas mengenai kajian olahraga. Olahraga sekarang telah menjadi sebuah kegiatan yang dibutuhkan dan perlu dilakukan, karena melihat keadaan sekarang seseorang perlu memiliki daya tahan tubuh yang baik untuk melawan virus yang ada. Hal ini selaras dengan anjuran Direktorat pencegahan dan pengendalian penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menganjurkan bahwa perlunya melakukan olahraga dengan intensitas yang sedang untuk menambah sistem imunitas tubuh melawan virus (2020). Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nila Moeloek menambahkan kegiatan olahraga yang baik minimal dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit (2019). Dikatakan orang yang melakukan kegiatan olahraga disebut sebagai pelaku olahraga. Pelaku olahraga dapat dibagi lagi menjadi menjadi dua, pelaku olahraga non-profesional dan profesional (Crust, Swann, Collinson, Breckon, & Weinberg, 2014). Pada banyaknya kajian pelaku olahraga profesional lebih dikenal sebagai atlet. Definisi atlet juga dapat dijabarkan sebagai seseorang yang sedang menjalankan satu cabang olahraga yang terlatih secara profesional, diperuntukan meraih juara mulai dari tingkat daerah, nasional, hingga mencapai internasional (Nurhuda & Jannah, 2018).

Seorang atlet tentunya untuk mencapai juara perlu adanya kemampuan *self control* yang baik. Dikatakan bahwa seseorang yang memiliki *self control* yang baik akan menekan rangsangan yang memunculkan perilaku yang tidak diinginkan, sehingga seorang tersebut akan lebih mudah dalam mengejar tujuan atau cita-cita yang diinginkan (Baumeister & Exline, 2000). Hal ini sejalan dengan definisi atlet yakni seseorang yang terlatih secara profesional untuk mampu meraih tujuan yakni prestasi dalam sebuah kejuaraan. *Self control* yang baik perlu dilakukan latihan secara berkala, agar hasil penekanan rangsangan yang tidak diinginkan dapat dilakukan dengan baik, dengan kata lain adanya latihan tersebut akan menambah kekuatan *self control* (Muraven, 2010). Adanya hasil latihan yang telah dilakukan akan memprediksi seberapa baik aksi atlet pada saat pertandingan (Khan & Patil, 2017).

Dikatakan bahwa seorang atlet tidak selalu bertanding dengan tanpa adanya hambatan. Seorang atlet pasti berpeluang akan merasakan keadaan kritis saat dilapangan. Keadaan kritis yang dimaksud adalah keadaan cemas sampai atlet hilang konsentrasi disituasi tidak terduga saat dilapangan (Sajjan, 2018). Adanya kecemasan ini dikatakan berpengaruh adanya kontrol diri seseorang yang lemah (Tangney, Baumeister, & Boone 2004). Keadaan cemas terlebih akan mudah dirasakan oleh atlet *body contac* seperti bela diri. Terhitung perasaan cemas pada atlet *body contac* dan *non-body contact* memiliki kecemasan dalam taraf yang sama yakni sedang, namun menunjukkan prosentase lebih tinggi *body contact* yakni sebesar 60%, dibanding dengan *non-body contac* hanya sebesar 56% (Athar & Sampson, 2013). Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa perlunya seorang atlet terutama atlet *body contac* untuk berlatih yang lebih mengarah pada *self control* yang baik.

Cabang olahraga yang menuntun pelaku olahraga memiliki *self control* yang baik, salah satunya ialah karate. Karate adalah seni beladiri dari Jepang yang hanya menggunakan tangan kosong (Pratomo, 2010). Karate dalam kata pertama yakni “kara” memiliki makna gambaran bersih tanpa terlihat celah, hal ini menunjuka bahwa seseorang menggunakan ilmu seni bela diri ini harus bersih tanpa ada niatan diri melakukan perbuatan jahat (Pratomo, 2010).

Karate sendiri merupakan ilmu seni bela diri yang dilatar belakangi oleh ajaran Buddha. Pada kandungan ajaran Buddha menjelaskan bahwa cara memperoleh hidup yang sehat adalah dengan melatih diri untuk dapat mengontrol pola pikir pada jalan kebenaran, hal ini akan menuntun jalan hidup bahagia (Sukodoyo, 2014). Hal ini pula dibuktikan dari tahapan untuk berlatih karate yang berorientasi pada latihan *self control*, yang dapat dijabarkan sebagai berikut : pertama “*Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna*” (karate berawal dan berakhir secara terhormat), kedua “*Karate wa gi no tasuke*” (karate merupakan bentuk pertolongan untuk keadilan), ketiga “*Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire*” (identifikasi diri sebelum mengenal hal lain), keempat “*Wazawai wa getai ni shozu*” (musibah datang dari lalai atas kendalimu), kelima “*Dojo nomino karate to omou na*” (berlatih karate tidak hanya di dojo atau tempat latihan perguruan), keenam “*Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru*” (karate ibarat air panas. Jika tidak dipanaskan maka air akan dingin kembali), ketujuh “*Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari*” (selalu waspada dengan tindakanmu agar tidak mengundang masalah) (Pratomo, 2010). Penjelasan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa karate tidak hanya melatih secara fisik namun juga melatih psikis atau diri pada pelaku olahraga tersebut.

Karate menunjukkan pentingnya bagaimana seorang atlet mampu mengontrol keadaan dirinya agar mendapatkan hasil maksimal tidak hanya sekedar menggapai sebuah kemenangan prestasi, namun juga kemenangan dalam menjaga nafsu perilaku untuk berbuat merugikan dirinya. Hal ini dibuktikan oleh atlet karate dari Indonesia yakni US, mampu memposisikan dirinya tetap untuk menjadi seorang atlet karate nasional hingga berjalan selama 20 tahun. Perjalanan menjadi seorang atlet karate nasional diapresiasi oleh Museum Rekor Indonesia dengan predikat penyandang gelar atlet terlama di Indonesia, hal ini terlihat pada unggahan foto piagam dari Museum Rekor Indonesia pada media sosial instagram milik pibadinya. Perjalanan untuk bertahan menjadi seorang atlet bertahan selama 20 tahun dibuktikan dengan perolehan prestasi antara lain tercatat 12 kali memperoleh medali emas ajang pertandingan *Sea Games* mulai tahun 1997, pada kejuaraan tingkat Asia mendapat juara pertama, ajang pertandingan *Eropa Master Cup* mendapat dua kali penghargaan, perolehan penghargaan *Australia Champions Cup*, hingga pada pertandingan di Switzerland berhasil mendapat juara pertama (Detik.com, 2014). Adanya pemaparan tersebut US dapat disebut sebagai atlet karate juara dunia dari Indonesia.

Adanya deretan prestasi yang didapat tidak hanya berjalan tanpa ada halangan, US mengungkapkan bahwa tahun 2001 pernah dikeluarkan dalam Pelatnas (Nawawi, 2015). Hal ini terjadi karena adanya perlakuan tidak adil pada salah satu jajaran pengurus yang menginginkan atlet dalam perguruan pengurus tersebutlah yang lebih layak dari dirinya. Kejadian ini tidak membuat US untuk terus mengedepankan emosi dalam dirinya, karena hal tersebut telah dianggap biasa terjadi. Adanya kejadian tersebut lebih membuat US

untuk lebih giat menunjukkan prestasi hingga mendapat perolehan prestasi berbagai kejuaraan dunia.

Berdasarkan uraian diatas menjadikan penelitian ini untuk fokus pada seperti apa gambaran *self control* dari US sehingga membentuk *strength* untuk menjadi seorang atlet karate juara dunia dari Indonesia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan model pendekatan studi kasus intrinsik, digunakan untuk penelitian mengeksplorasi lebih mendalam suatu kasus dari peran *self control* pembentuk *strength* dari seorang atlet karate juara dunia, sehingga tidak terlalu terpaku dengan terlalu terpaku dengan teori yang ada. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara semi-terstruktur. Pengumpulan data dilakukan hanya dengan partisipan yang memiliki ciri yang sangat khusus yakni atlet karate berasal dari Indonesia, serta yang telah meraih prestasi hingga kejuaraan dunia. Partisipan juga merupakan pemegang rekor di Indonesia sebagai penyandang profesi atlet terlama di Indonesia yakni selama 20 tahun, hal ini yang dinilai belum ada atlet di Indonesia yang menyamai kemampuan partisipan.

Data yang telah didapat akan dianalisa. Teknik analisa data yang dipakai adalah analisis tematik. Setelah hasil data telah diperoleh akan diuji keabsahan data, dengan menggunakan triangulasi sumber data akan membandingkan dan melihat ulang tingkat kepercayaan informasi yang telah didapat dengan bantuan *significant others*. *Significant others* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua orang, yakni MEK sebagai junior satu perguruan dari sejak awal mengenal karate hingga pernah bertanding bersama pada kejuaraan nasional dan HB sebagai senior partisipan dari kepelatihan nasional yang

pernah beberapa kali bertanding bersama pada kejuaraan nasional dan kejuaraan dunia.

HASIL

Adanya data yang telah dikumpulkan dari partisipan dan 2 significant others mendapatkan 2 tema besar dari hasil analisis wawancara. Tema besar ini dapat dipaparkan sebagai berikut :

Tabel 1. Ekstrak Table Tema Peran *Self Control* Sebagai Pembentuk *Strength* Atlet Karate Juara Dunia

Tema	Subtema
Pemikiran Positif	Memahami Diri
	Pemikiran Terbuka
Tindakan Kontrol Diri	Disiplin Diri
	Tindakan Gigih
	Kemampuan
	Menimbang Keadaan
	Potensi Diri

1. Pemikiran Positif

Munculnya pribadi *strength* pada partisipan diawali dengan bagaimana pola pikir partisipan memaknai sebuah pengalaman atau kejadian yang terjadi pada dirinya, bentuk pemikiran positif pada partisipan dapat dijabarkan berikut:

a. Memahami Diri

Pemahaman diri yang terlihat dari partisipan yakni menjalankan konsep yang menurut partisipan mampu membuatnya dapat mencapai tujuan, sekaligus mampu mempertahankan capaian yang diperoleh.

" [...] Saya bisa jadi juara bertahan karena apa, itu tadi about the comitment, about the diciplin, you loved what you do, beda kalau valeunya money itu malah tidak akan jadi apa apa, [...]" (W.US/65)

" [...], Kalau melatih stamina dengan strong by zumba itu tidak hanya untuk orang-orang yang kuat jadi saya bagi menjadi tiga karena apa fisik orang kan beda-beda ada rendah, menengah, dan tinggi, semua materi itu saya dapatkan saat berlatih karate, jadi semua bisa menikmati [...]" (W.US/332)

Selain paham akan konsep yang dijalankan, partisipan juga berusaha menjaga dirinya agar tidak terlalu terbawa akan tindakan yang memunculkan emosi yang tidak perlu, dan lebih mengedepankan pikiran jernih, hal ini juga terlihat pada kegiatan partisipan yang berkaitan dengan karate.

" [...], Percuma kita berlatih keras tapi tidak pada tujuan kita, buat apa belajar dengan sungguh sungguh ya itu tadi harus sesuai dengan tujuan kita, kita harus mengendalikan ego, supaya bisa mengejar prestasi ya benar gitu kan, kebanyakan yang saya temui orang dipukul emosi jadinya berantem jadinya ya... nda sampai finish, dan yang saya terapkan bagaimana saya dipukul sampai berdarah apalagi dengan atlet yang masih junior lebih muda dari saya, saya harus bisa menahan amarah itu saya harus fokus peroleh point bukan malah sibuk membalas bagaimana cara dia bisa berdarah itu sih kalau anak anak pasti dibawa emosi sama lawan, [...]" (W.US/110)

" [...] Itulah bedanya orang luar dengan kita, kalau kita "you must training", dan orang luar yang ditanamkan "I must training", saya bisa menjalani sampai sejauh ini karena nilai yang mereka anut." (W.US/303)

MEK juga menambahkan jika partisipan selalu memikirkan semua hal secara positif agar tidak memunculkan tindakan yang akan merugikan dirinya.

" [...] kalau mas umar berlatihnya disesuaikan sama dia, dibuat secara khusus agar bisa mempertahankan prestasi beliau, [...]" (W.MEK/520)

Hasil lain yang dimunculkan dari selalu mengedepankan pikiran jernih adalah mampu membuka tindakan yang mengarah positif, hal ini terlihat saat partisipan mengalami keadaan terpuruk.

" [...], waktu itu saya ingat 6 bulan saya hanya melakukan pemanasan bukan berlatih teknik ketangkasan karena saya cedera yang saya fokuskan adalah bagaimana saya tetap dapat berdiri, karena apa untuk teknik saya sudah bertahun-tahun dan terbiasa dengan itu untuk kali ini karena saya kaku kesulitan untuk berdiri jadi yang saya butuhkan hanya pemanasan agar bisa

tetap berdiri, saya melakukan ini karena tidak ingin membuang kesempatan oleh negara saya disini mulai muncul seperti energi dalam diri saya yang luar biasa, [...]" (W.US/235)

Resiko akan cedera dan bagaimana cara menyikapi keadaan cedera pada seorang atlet karate juga disampaikan oleh HB.

"[...], Yang harus dipahami betul bahwa karate itu udah biasa pasti akan mengalami resiko cedera, kalau sudah mengalami hal itu barulah muncul rasa hati-hati dan juga penambahan kemampuan karena dia telah mengetahui titik celah kelemahan dia yang gak akan diulangi lagi." (W.HB/108)

Adanya sepak terjang dan pengalaman menjadi atlet, dari sini partisipan mulai menemukan seperti apa tujuan partisipan sesungguhnya selama ini.

"[...] dari saya masuk pelatnas, saya mulai mengerti apa maksud saya disini dan seperti apa tujuan saya yaitu untuk supaya orang terinspirasi setelah melihat saya." (W.US/176)

"Bukan hanya untuk title atlet nasional tapi sebagai atlet yang mampu menginspirasi, [...]" (W.US/B90)

"[...] Lebih menunjukkan motivasi sama teman-teman atlet lain karena degan belajar ini kita dapat jalan hidup baru setelah pension, [...]" (W.US/38)

Tujuan dari partisipan juga pernah dirasakan MEK selama menjadi rekan kerja partisipan.

"[...] kalaun melihat beliau latihan mandiri tanpa pelatih istilahnya nambah waktu latihan, itu juga yang membuat saya termotivasi, [...]" (W.MEK/74)

Tujuan yang telah diketahui, partisipan mulai memiliki rancangan agar tujuan tersebut dapat dicapai, tujuan untuk dapat menjadi atlet sekaligus orang yang menginspirasi gaya hidup sehat, partisipan memulai langkah dengan belajar ilmu baru mengenai dunia fitness, dan hingga pada akhirnya menemukan olahraga baru yang dinamai dengan *strong by zumba*.

"[...], Sejak saya main PON 2011 itu saya lihat ada sebuah program baru, istilahnya sambi nyambi gitu ya... saya menjadi atlet tapi saya juga belajar dunia fitness, [...]" (W.US/7)

"[...], Kita mengkombine body movement dengan gerakan karate agar zumba ini terlihat

menarik untuk semua kalangan dimasa kini." (W.US/318)

Hal yang sama juga dijelaskan oleh HB jika partisipan memiliki keinginan berkembang dari apa yang telah didapatkan sekarang.

"[...] Dia itu pencipta genre zumba baru di Eropa, jadi di atlet dia profesional di zumba dia bisa menemukan gerakan gerakan baru [...]" (W.HB/214)

Belajar akan hal baru hingga menemukan sebuah kebisukan yang dapat merubah dirinya, hal ini dijelaskan partisipan atas dasar bagaimana seseorang itu mampu dan mau mengembangkan talenta terpendam yang dimilikinya.

"[...] Saya hanya ingin menjaga diri saya, saya punya talenta semua orang juga punya talenta, tapi bagaimana dia bisa mengembangkan itu dan tidak semua orang punya hal itu, [...]" (W.US/79)

Percaya akan talenta yang dimiliki dan mau untuk mengembangkannya juga terasuk dalam percaya akan kemampuan dirinya, keadaan percaya akan kemampuan ini juga disampaikan oleh MEK bahwa partisipan memiliki hal tersebut.

"[...] Saya adanya mas umar itu bersyukur maksudnya saya bisa bertanding bersama senior seperti mas umar setidaknya ada penalaran rasa percaya dirilah karena kemampuan dia diluar sana [...]" (W.MEK/168)

b. Pemikiran Terbuka

Pemikiran ini ada dari bagaimana partisipan dalam memandang suatu keadaan dari sudut pandang yang lebih luas, sehingga jika melihat suatu masalah bukan menjadi masalah semata namun dapat sisi lain masalah itu sehingga dapat memunculkan sebuah solusi.

"Tahun 2001 itu waktu setelah Sea Games di Malaysia saya dimaki oleh salah satu pengurus tidak hanya itu saya dijelek jelekin di depan ketua umum, itu dia lakukan agar bisa atlet dalam perguruanannya yang main menggantikan saya, saya anggap sudah biasalah perselisihan antar perguruan disini saya membalasnya dengan rentetan prestasi dan tak pernah terkalahkan di setiap ajang Sea Games." (W.US/23)

Cara pandang ini juga disampaikan oleh significant others bahwa partisipan selalu

mampu melihat sisi lain dari suatu masalah sehingga mampu mengatasi masalah tersebut

"Itu yang membuat saya tergerak usia bukan menjadi halangan untuk dapat membuat suatu perubahan, terlebih kepada orang sekitar itu hal positif menurut saya, itu yang saya lihat dari mas umar" (W.MEK/230)

[...], Nda ada yang namanya trauma cedera berkelanjutan, kalau yakin bisa pasti trauma hilang." (W.HB/360)

Tindakan untuk mampu melihat sisi lain suatu masalah ini dapat dikatakan juga sebagai cara memaknai suatu pengalaman. Proses pemaknaan ini akan memunculkan suatu hasil pemikiran kebermaknaan pada pengalaman yang telah dilalui.

"[...] Itu latihan selama ini saya jalani ternyata punya manfaat dalam arti bisa menjaga fisik saya bisa stabil."(W.US/17)

Pengalaman partisipan dalam mengatasi masalah yang pernah dihadapi selama menjalani sebagai atlet karate juga disampaikan oleh significant others.

"[...] Latihan secara khusus untuk atlet cedera nda semua pelatih tahu itu, lewat pengalamannya yang beberapa kali operasi, beliau mampu mengajarkan latihan khusus itu." (W.MEK/B542)

"[...] Ketemu siapa dia, pasti gak akan mundur karena pengalaman bertandingnya banyak jadi sudah menemui model setiap lawan, itu nilai plus dari jam terbang sih." (W.HB/501)

Perjalanan karier partisipan menjadi atlet dikatakan partisipan bukan semata-mata hanya prestasi, melainkan hanya ingin menjalankan passion partisipan yakni selalu ingin bergerak aktif dalam setiap kegiatan yang ia jalankan.

"[...] Kenapa saya bilang seperti itu, karena kegiatan itu membuat saya aktif ya itu saya bilang moving is life." (W.US/58)

Hal yang sama disampaikan oleh significant others jika partisipan selalu ingin untuk bergerak dan menjaga kebugaran tubuhnya.

"[...] Cara menjaga kebugaran tubuh beliau dengan rutin berlatih itu menurut saya." (W.MEK/B54)

"[...] masih lah staminanya masih bagus dia beda sama saya yang kerja kantor." (W.HB/225)

Banyak tindakan atau kegiatan yang dilakukan partisipan tidak lupa memberikan penghargaan dalam dirinya agar tindakan baik

tersebut dapat dipertahankan. Hal ini terlihat dari cara partisipan menceritakan pengalaman mendapatkan medali penghargaan dari presiden,

"Jadi penghargaan itu saya dapat atas apresiasi pernah menjuarai kejuaran di Asia, Eropa, dan Open international , [...]" (W.US/385)

"[...] piagam ini dari pak presiden SBY dengan kategori atlet terbaik, saya dapat ini sewopwi 2 kali." (W.US/391)

Adanya bentuk rasa menghargai diri sebagai seorang atlet juga disampaikan oleh HB.

"[...] yang lebih dihargai kan bukan juara 3 dan 2, kan yang juara satu to, sebisa mungkin bagaimana kita harus mempertahankan." (W.HB/316)

2. Tindakan Kontrol Diri

Tema kedua akan membahas pada tindakan yang muncul dan mengarah pada bentuk kontrol diri yang terlihat pada gambaran *self control* pada partisipan.

a. Disiplin Diri

Tindakan disiplin yang dilakukan oleh partisipan sebagai seorang atlet yang utama adalah giat berlatih.

"[...] Saya punya prinsip latihan kemarin itu untuk pertandingan kemarin, setelah pertandingan ini saya tetap latihan meskipun kejuaraan waktunya masih jauh, mulai dari nol lagi saya, itu yang saya jalani [...]" (W.US/487)

"[...] Disini saya harus latihan komitmen, karena disini saya harus tahu jalan tujuan saya yaitu sebagai atlet yang mampu menginspirasi [...]" (W.US/87)

Kebiasaan melakukan latihan ini MEK menambahkan selalu ditularkan kepada rekan sesama atlet, hal ini terlihat saat partisipan mengajak MEK untuk tetap latihan meskipun selepas masa pertandingan berakhir. Tidak hanya MEK HB selaku senior partisipan juga melihat hal yang sama bahwa partisipan masih disiplin untuk latihan agar kebugaran tubuhnya terjaga.

"Saya waktu itu dapat pesan gini "kalau kamu mau serius di dunia ini ayo datang ke rumahku tak tampung, latihan gym tidur di rumah saya" (W.MEK/200)

"[...] Nah selagi masih dibidang olahraga dia masih the best lah, karena dia masih olahraga jaga stamina, zumba kan termasuk olahraga juga, [...]" (W.HB/517)

Latihan ini dilakukan agar partisipan terjaga kebugaran tubuhnya, secara otomatis akan lebih

mudah partisipan mempertahankan prestasi yang telah diperoleh.

"[...] Beda lagi kalau yang bertugas bukan dari orang perguruan atau memang mengabdikan pada karate Indonesia, pasti orientasinya pada prestasi." (W.US/51)

b. Cara Bertindak

Tindakan yang muncul untuk memunculkan sikap disiplin memerlukan cukup usaha agar terbiasa dengan sikap disiplin yang diinginkan

"[...] Maka disini saya belajar disiplin menjaga diri, tidur saya, ngga gampang sih tapi perlu kerja keras, [...]" (W.US/92)

Sikap lain yang terlihat selain disiplin adalah sikap sportifitas, sportifitas ini akan mulai ada jika partisipan telah mampu mengontrol dirinya yang tidak terlalu mengedepankan emosi

"[...] Kita beda berantemnya, kita berantem dengan lovenya karate dan setelah itu pun kita tos diakhir pertandingan, [...]" (W.US/358)

Kontrol diri yang baik akan menekan ego seseorang, sehingga akan lebih menghargai peran dan pendapat orang sekitar, hal ini juga terlihat pada partisipan

"[...] Kalau tim kita harus mengedepankan kerja sama diatur strateginya mana atlet yang sudah hilang power dan bagaimana bisa mengkombinasikan hal itu istilahnya menutupi kekurangan tim itu sih yang menurut saya tim lebih berat dari pada individu, [...]" (W.US/399)

Hal yang sama juga disampaikan oleh significant others terkait bagaimana partisipan menghargai kerja sama tim

"[...] Tahun 2008 saya baru bertanding bersama beliau, saya mendapatkan emas, disana dalam timnya, saya banyak diajari sama beliau, [...]" (W.MEK/141)

"[...] Kalau dalam tim dia bisa paham kapan menjadi seorang leader dan harus mengalah, [...]" (W.HB/176)

c. Kemampuan Menimbang Keadaan

Adanya pemikiran positif seseorang akan memunculkan tindakan yang lebih berhati-hati hal ini juga yang terjadi pada partisipan, bahwa partisipan mampu mempersiapkan dan memperhitungkan keadaan yang akan dilakukan selanjutnya

"[...] Setelah saya melihat prospek, oh disini bisa menjadi peluang kehidupan kedepan ya seperti itu, [...]" (W.US/23)

"Saya menjadi seorang master trainer strong by zuma, harus paham resiko harus terbang bolak balik pulang pergi untuk dapat

memperkenalkan dan menunjukkan cara hidup sehat dengan ini, [...]" (W.US/46)

"[...] Disini saya menunjukkan potensi saya dengan mengatur ritme kapan saya menyerang kapan untuk self defence, dalam artian mengatur strategi agar bagaimana bisa mematikan langkah lawan [...]" (W.US/143)

"[...] Jadi seperti itu peluang dapat terjadi kapan saja dan point otomatis akan terkejar, [...]" (US/150)

"[...] Karena disini saya ada tujuan, im practice this one why im scared, saya nda ada perasaan takut karena sudah dipersiapkan jauh hari, [...]" (W.US/169)

Karate menurut pemaparan significant others juga mengajarkan bagaimana cara kita harus mampu melihat dan memperhitungkan keadaan yang ada

"[...] Kalau di karate bisa dibidang 50 banding 50 sepersekian detik bisa membalikan situasi tapi kalau kita bisa ngejar point [...]" (W.MEK/297)

"[...] Pemanasan, dilihat dulu faktor-faktornya supaya ngga kejadian cedera, [...]" (W.HB/122)

d. Potensi Diri

Adanya pemikiran positif dan tindakan yang mengarah pada kontrol diri, adapun hal lain yang muncul dari partisipan yakni bentuk potensi diri. Potensi diri adalah bentuk lain bagian akhir dari cara berpikir dan kontrol diri yang terlihat pada partisipan. Potensi yang dimaksud adalah kekuatan dalam diri yang muncul

"lawan terberat menurut saya itu ya diri saya sendiri, bagaimana bisa melawan ketakutan, rasa tidak disiplin, [...]" (W.US/161)

"[...] Saya umur 18 tahun sudah dihadapkan dengan juara nasional waktu itu ada pertrus belalu dan noviana, itu saya tidak takut tapi malah terpacu, hal itu beda lo dengan takut [...]" (W.US/162)

"[...] Saya menang dapat poin 6-3 dengan sejarahnya saya bertanding pakai kaki satu, meskipun hanya mendapat perunggu itu semua saya korbankan dengan nyawa lo..., [...]" (W.US/255)

"Jadi penghargaan itu saya dapat atas apresiasi pernah menjuarai kejuaraan di Asia, Eropa, dan Open international, [...]" (W.US/385)

Kekuatan dalam diri yang muncul dari dalam partisipan juga dilihat dan dirasakan oleh significant others, sebagai rekan sesama atlet.

"[...] Bahkan mas umur itu sampek operasi 7 atau 9 kali gitu dan beliau masih bisa membela Indonesia [...]" (W.MEK/469)

“Iya umar operasi dan masih mampu main itu karena dia yakin, [...]” (W.HB/357)

“Karena pintar dia paling the best lah menurut saya lo ya, terus apalagi istrinya juga kan atlet karate, [...]” (W.HB/220)

PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian yang dipaparkan, sekaligus akan menjawab fokus penelitian peran *self control* sebagai pembentuk *strength* atlet karate juara dunia. Pada pembahasan yang akan dilakukan akan menjabarkan dua tema besar, tema pertama adalah pemikiran positif dan kedua adalah tindakan kontrol diri.

Penjabaran tema pertama adalah pemikiran positif, sebelum seseorang mampu mengendalikan dirinya maka orang tersebut harus mampu mengenal siapa, seperti apa, dan apa keinginan yang ada pada dirinya. Partisipan mengatakan bahwa konsep yang dianut adalah seperti apapun pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan jika orientasinya pada materi akan sulit untuk mempertahankan pekerjaan tersebut, lain halnya jika seseorang mencintai apa yang dilakukan maka pekerjaan tersebut akan dilakukan sepenuh hati, dapat dipastikan jika orang tersebut akan bertahan lama menjalankan pekerjaan tersebut. Sejalan dengan latihan karate yang dilakukan oleh partisipan, bahwa karate menuntun untuk memahami diri terlebih dahulu, sehingga akan mudah bagi seseorang menjalankan tindakan yang akan dilakukan (Pratomo, 2010). Perjalanan partisipan berjalan hingga 20 tahun, atas penuturan partisipan sebelum mampu mempertahankan dirinya pada profesi ini, partisipan mampu mengenali apa yang menjadi tujuannya yakni sebagai seorang inspirator bagi orang lain. Pernyataan dari partisipan sejalan dengan Nurhaini (2018) yang menjelaskan seseorang akan sulit mengontrol apa yang dilakukan seperti pekerjaan, disebabkan karena mereka terlalu mengikuti apa yang menjadi pusat perhatiannya tanpa melihat nilai positif maupun.

Kemampuan untuk mampu mempertahankan dirinya sehingga dapat bertahan menjadi seorang atlet yang selalu mendapat juara pada ajang kejuaraan nasional dan Asian Games, atas penuturan partisipan ini karena dirinya mampu mengendalikan emosi pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini sejalan dengan pengungkapan Baumeister dan Exline (2000) yang menyatakan seseorang yang mampu menekan rangsangan yang dapat memunculkan tindakan yang tidak diinginkan seperti perilaku menyakiti akibat tindakan tidak menyenangkan dari orang lain, akan dirasa lebih mudah untuk dapat menggapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan dalam mengontrol emosi sendiri adalah salah satu bagian dari hasil kemampuan *self control* yang baik dari seseorang (Marsela & Supriatna, 2019).

Emosi ini dapat dikendalikan karena partisipan selalu fokus pada prestasi dan tidak hanya membalas serangan melainkan mencari titik perolehan point yang banyak sehingga dapat mengalahkan lawan sesuai prosedur pertandingan karate. Kajian ilmu karate juga mengajarkan jika seorang pelaku karate harus selalu waspada dengan tindakan yang dilakukan agar tidak merugikan dirinya sendiri (Pratomo, 2010).

Tidak hanya pemahaman akan dirinya, partisipan juga mampu berpikir secara terbuka sehingga mampu memaknai sebuah kejadian secara tepat, bukan dengan membalas perilaku yang tergolong negatif. Keadaan seperti ini dapat dikatakan bahwa orang tersebut mampu memposisikan dirinya berdasarkan pandangan umum yang dinilai baik secara umum (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kejadian ini terjadi pada saat partisipan mendapat perlakuan tidak adil oleh salah satu pengurus dan bahkan mendapat perilaku buruk pada jajaran ketua pengurus hingga membuat partisipan dikeluarkan dalam kepelatihan nasional. Adanya tindakan

tersebut dianggap partisipan merupakan hal biasa, dan disini merupakan waktu tepat untuk menunjukkan lebih kemampuan yang dimilikinya. Adanya respon tersebut akibat dari kemampuan *self control* yang baik dari partisipan sehingga respon yang dimunculkan tidak mengarah pada hal negatif (Galla dan Duckworth, 2015).

Kesuksesan partisipan selama menjalani profesi atlet, partisipan memiliki kebiasaan baik yakni selalu menghargai semua kerja kerasnya, terlihat pada saat wawancara berlangsung partisipan selalu mengungkapkan secara rinci prestasi dan penghargaan yang telah ia peroleh. Hal ini juga membuktikan bahwa partisipan merupakan atlet profesional yang mampu menjalankan satu cabang olahraga dan mampu betanding dalam petandingan ranah internasional (Nurhuda & Jannah, 2018). Dapat dilihat pula jika antara harga diri seseorang memiliki korelasi dengan *self control*, semakin tinggi harga diri maka akan semakin baik pula *self control* yang dimunculkan (Laeli, Sartika, Rahman, & Fatchurrahmi, 2018).

Tema kedua akan menjelaskan tindakan *self control* yang dilakukan partisipan. Pembahasan pertama akan menjelaskan bagaimana partisipan mampu menjaga kedisiplinannya dalam latihan sebelum pertandingan dimulai. Partisipan bahkan langsung berlatih kembali selepas bertanding, hal ini menurut partisipan akan menjaga ketangkasan dalam menyerang, hal ini dilakukan bahkan pertandingan selanjutnya memiliki waktu yang berjarak jauh dari pertandingan sekarang. Partisipan juga selalu menambah waktu latihan diluar jadwal bersama pelatih, hal yang sama juga disampaikan oleh *significant others*. Kedisiplinan sendiri merupakan aspek utama pada kemampuan *self control* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Disiplin latihan

yang dilakukan partisipan dikatakan sudah tepat karena dengan selalu latihan akan menambah kemampuan *self control* baik seseorang (Muraven, 2010).

Pada ranah pelatihan karate juga menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan akan mengasah kemampuan secara lebih dari pelaku olahraga tersebut, jika tidak maka orang tersebut akan kembali pada titik normal sebelum mengenal karate (Pratomo, 2010). Adanya latihan yang baik akan mampu memprediksi bagaimana cara bertanding seorang atlet pada saat kejuaraan mendatang (Khan & Patil, 2017).

Kesuksesan partisipan tidak hanya disiplin dalam berlatih, partisipan juga mampu menahan egonya untuk mampu bekerja dalam tim. Perjalanan atlet sendiri diketahui tidak selalu bertanding dalam individu adakalanya bertanding dalam tim. Kemampuan partisipan dalam mengatur dan memposisikan dirinya dalam tim juga diakui oleh *significant others*. Kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya ini juga berpengaruh pada kerja tim yang dilakukan, hal ini dikarenakan mereka mampu memahami kondisi dan perasaan orang lain (Wolfe, 2011). Sadar akan peran tim juga tergolong dalam bagaimana cara bekerja seseorang, cara kerja sendiri termasuk dalam menekan ego juga termasuk dalam aspek *self control* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Kemampuan lain yang termasuk dalam tindakan kontrol diri yang tergambar pada partisipan adalah kemampuan dalam menimbang keadaan. Hal ini terlihat disaat partisipan memilih untuk melakukan dua kegiatan sekaligus yakni sebagai atlet nasional dan juga belajar dunia fitness. Keputusan yang diambil terlihat hasil sekarang disaat partisipan telah pension menjalani profesi sebagai atlet dan sekarang telah sukses menjadi seorang inspirator dan *master trainer* dari *strong by zumba*. Kemampuan dalam menimbang

keadaan sendiri juga termasuk dalam aspek dari *self control* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), hal ini diperlukan agar partisipan terhindar dari perilaku atau tindakan yang dinilai yang merugikan (Taylor, Boat, & Murphy, 2018).

Pembahasan terakhir adalah bagaimana partisipan mampu menunjukkan potensinya sehingga profesi menjadi atlet dan menjadi seorang *master trainer* di *strong by zumba* dapat dicapai. Pertama yang terlihat adalah keyakinan potensi yang dimiliki. Terlihat dari partisipan mampu bertanding dengan kaki satu, meskipun hanya mendapatkan perunggu partisipan masih bangga karena pulang di Indonesia tidak dengan tangan kosong. Keyakinan diri ini juga berhubungan dengan *self control*, Lestari dan Dewi (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi keyakinan diri akan semakin baik pula control diri yang ditunjukkan. Keputusan untuk memilih bertanding dari pada istirahat ini juga ada dari sumbangan *self control*, pemikiran ini dilakukan dengan pertimbangan yang matang (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

PENUTUP

SIMPULAN

Self control merupakan kemampuan mengontrol diri agar sesuai dengan keadaan sekitar. Kemampuan *self control* pada atlet sendiri digunakan untuk mengontrol dirinya agar tetap pada jalur profesi yang dilakukan. Atlet sendiri terkadang mengalami kondisi terancam keluar dari profesinya, akibat rasa kecemasan yang dirasakan sulit untuk dikontrol, sehingga tujuan yang dikatakan sesuai dengan norma, bahwa seseorang atlet harus mampu bersaing dalam pertandingan, akan langsung hilang tanda dirinya sebagai atlet, karena tidak dapat bersaing akibat merasa cemas yang berlebihan.

Kecemasan yang telah dikendalikan oleh atlet, secara otomatis atlet akan mampu bersaing dan mudah untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Tidak hanya sekali dalam pencapaian atlet juga harus mampu mempertahankan prestasi yang telah didapatkan.

Masalah yang dihadapi oleh atlet tidak hanya pada masalah kecemasan atlet akan dihadapkan dengan keadaan diluar rencana yang telah disusun. Menanggapi keadaan tersebut maka peran berpikir secara positif yang akan membantu seseorang dapat tetap berjalan maju kedepan dan melihat peluang hal yang lain, agar tetap mencapai tujuan atau prestasi yang diinginkan meskipun tidak sesuai rencana.

Kemampuan mempertahankan prestasi ini yang dapat dikatakan sebagai bentuk *strength* dari seorang atlet. *Strength* akibat kontrol diri ini terlihat juga bahwa seseorang tersebut memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki. Tidak hanya yakin akan kemampuannya adanya perasaan bangga dan menghargai setiap usaha yang dilakukan juga dapat membantu seseorang dalam mempertahankan prestasi yang telah didapat.

Penghargaan diri dan keyakinan diri selama menjalani profesi sebagai atlet, juga mampu menunjang pada kemampuan *self control* yang dimiliki partisipan, secara otomatis ikut berperan menyumbang *strength* untuk mempertahankan prestasi yang dimiliki partisipan.

DAFTAR RUJUKAN

- Athan, A., & Sampson, U.I. (2013). Coping with pre-competitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1-9. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/693d/e585b93eddf5b5279b4af00ba524bfca9a.pdf>

- Baumeister, R.F. & Exline, J.J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 29-42. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2000-15337-003>
- Crust, L., Swann, C., Collinson, J.A., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 6*(4), 441-461. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2159676X.2014.901986>
- Khan, Z.S., & Patil, Y. (2017). Psychological research on karate (martial) artists. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies, 4*(1), 195-222. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259000108_Psychological_research_on_martial_artists_A_critical_view_from_a_cultural_praxis_framework
- Laeli, A.N., Sartika, E., Rahman, F.N., & Fatchurrahmi, R. (2018). Hubungan kontrol diri dan harga diri terhadap kecenderungan narsistik pada mahasiswa semester awal pengguna instagram. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 23*(1), 27-40. Retrieved from <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/13258/9332>
- Lestari, V.P., & Dewi, D.K. (2018). Hubungan efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(3), 1-6. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/25920/23755>
- Marsela, R.D., Supriatna, M. (2019). Kontrol diri : definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3*(2), 65-69. Retrieved from https://journal.umtas.ac.id/index.php/inovative_counseling/article/download/567/297
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*, 465-468. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2855143/>
- Nawawi, Q. (2015). Umar syarief : jadi pendekar hebat harus mau susah dulu. Retrieved from <http://www.fitnessformen.co.id/article/11/2015/2310-Umar-Syarief-Jadi-Pendekar-hebat-Harus-Mau-Susah-Dulu>
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi, 2*(1), 33-47. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppfa/article/view/2616>
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget remaja sman 1 tanah grogot. *PSIKOBORNEO, 6*(1), 211-223. Retrieved from [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/08/JURNAL%20WI%20NURHAINI%20\(08-27-18-01-58-25\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/08/JURNAL%20WI%20NURHAINI%20(08-27-18-01-58-25).pdf)
- Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh meditasi mindfulness terhadap mental toughness pada atlet lari 400 m. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(3), 1-7. Retrieved from

- <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26185>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Anjuran Menkes Nila soal Durasi Waktu Olahraga. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/anjuran-menkes-nila-soal-durasi-waktu-olahraga>
- P2PTM Kemenkes RI. (2020). Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM (3). Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm-3>
- Pratomo, B. A. (2010). *The way of "shotokan" karate – d o: kumpulan berbagai artikel shotokan karate*. Jakarta. Retrieved from <https://www.scribd.com/doc/138246361/The-Way-of-Shotokan-Karate-pdf>
- Sajjan, M. (2018). Mental toughness among athletes: a comparative study. *International Journal of Applied Research*, 4(2), 157-161. Retrieved from <http://www.allresearchjournal.com/archives/2018/vol4issue2/PartC/4-2-21-291.pdf>
- Sitepu, N.I. (2016). Perilaku konsumsi islam di indonesia. *Jurnal Perspektif Ekonomi Darussalam*, 2(1), 91-106. Retrieved from <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JPED/article/download/6650/5501>
- Sukodoyo. (2014). Motivasi bekerja di vihāra pada wanita dewasa awal. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 1(1), 90-120. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/331303956_Motivasi_Bekerja_di_Vihara_pada_Wanita_Dewasa_Awal
- Susanto, A. (2015). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan internet masyarakat desa pasar vi kualanamu, deli serdang sumatera utara. *Jurnal Penelitian Pos dan Informatika*, 5(1), 65-86. Retrieved from <https://jurnal-ppi.kominfo.go.id/index.php/jppi/article/download/0501005/77>
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.613.6909&rep=rep1&type=pdf>
- Taylor, I.A., Boat, R., & Murphy, S.L. (2018). Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1-20. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1750984X.2018.1480050>
- Umar syarief dinobatkan muri jadi atlet karate nasional terlama. (2014). Retrieved from <https://sport.detik.com/sport-lain/d-2526810/umar-syarief-dinobatkan-muri-jadi-atlet-karate-nasional-terlama>.
- Wolfe, S.E. (2011). The effect of low self-control on perceived police legitimacy. *Journal of Criminal Justice*, 39, 67-4. Retrieved from <https://ideas.repec.org/a/eee/jcjust/v39yi1p67-74.html>