

Implementasi Pelatihan Bela Diri dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Remaja di Paguyuban Perisai Diri Ranting Gondangwetan Kabupaten Pasuruan

Hasri Wahyu Mulia Sari^{1*}, Widodo²

¹²Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Negeri Surabaya

*e-mail korespondensi: hasri.22008@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study was conducted based on the importance of developing self-confidence among adolescents as one of the factors supporting personal development and social interaction skills. One activity that can facilitate such development is martial arts training. Therefore, this study aimed to describe the implementation of martial arts training in shaping adolescents' learning experiences for self-confidence development, examine the role of coaches, training methods, and social interactions in fostering self-confidence, and identify changes in participants attitudes, behaviors, and self-beliefs after participating in martial arts training at Paguyuban Perisai Diri of Gondangwetan Branch, Pasuruan Regency.

This study employed a qualitative approach with a descriptive research design. The research was conducted at Paguyuban Perisai Diri of Gondangwetan branch, Pasuruan Regency and involved coaches and trainees as informants selected through purposive sampling techniques. Data were collected through observation, interviews, and documentation. To ensure data validity, source triangulation and technique triangulation were applied. The collected data were analyzed using an interactive analysis model consisting of data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings revealed that the implementation of martial arts training provided meaningful learning experiences that contributed to the development of adolescents self-confidence through ctive participation in every training activity. The role of coaches, the application of structured training methods, and positive social interactions among participants were found to be important factors supporting the growth of self-confidence. Furthermore, participants experienced positive changes in attitudes, behaviors, and self-beliefs, as reflected in increased courage, discipline, self-control, optimism, and confidence in their own abilities. These findings indicate that martial arts training at Paguyuban Perisai Diri of Gondangwetan Branch, Pasuruan Regency contributes positively to the development of adolescents self-confidence and psychological growth.

Keywords: martial arts training; learning experience; self-confidence; adolescents; Perisai Diri.

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pentingnya pengembangan kepercayaan diri pada remaja sebagai salah satu faktor yang mendukung perkembangan pribadi dan kemampuan berinteraksi dalam lingkungan sosial. Salah satu kegiatan yang dapat memfasilitasi perkembangan tersebut adalah pelatihan bela diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pelatihan bela diri dalam membentuk pengalaman belajar remaja pada pengembangan kepercayaan diri, mengkaji peran pelatih, metode latihan, dan interaksi sosial dalam mendukung tumbuhnya kepercayaan diri, serta mengidentifikasi perubahan sikap, perilaku, dan keyakinan diri peserta setelah mengikuti pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Kota Pasuruan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Kegiatan penelitian dilaksanakan di Paguyuban Perisai Diri Kota Pasuruan dengan melibatkan pelatih dan peserta latihan sebagai informan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk menjamin validitas data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan bela diri mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna dalam mendukung pengembangan kepercayaan diri remaja melalui keterlibatan aktif peserta pada setiap kegiatan pelatihan. Peran pelatih, penerapan metode latihan yang terstruktur, serta interaksi sosial yang positif antar peserta terbukti menjadi faktor yang mendukung berkembangnya kepercayaan diri. Selain itu, peserta mengalami perubahan positif pada aspek sikap, perilaku, dan keyakinan diri yang ditunjukkan melalui meningkatnya keberanian, kedisiplinan, kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Kota Pasuruan memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan kepercayaan diri dan perkembangan psikologis remaja.

Kata Kunci: pelatihan bela diri; pengalaman belajar; kepercayaan diri; remaja; Perisai Diri.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial, emosional, dan psikologis sehingga memerlukan lingkungan belajar yang mampu mendukung pembentukan karakter serta perkembangan kepribadian secara optimal. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam proses perkembangan tersebut adalah kepercayaan diri, karena berpengaruh terhadap kemampuan remaja dalam mengambil keputusan, berinteraksi secara sosial, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Fenomena sosial yang terjadi di Kabupaten Pasuruan menunjukkan bahwa persoalan psikologis remaja masih menjadi perhatian, salah satunya ditunjukkan melalui kasus kenakalan remaja berupa kepemilikan senjata tajam yang mengindikasikan lemahnya pengendalian diri dan ketahanan psikologis (Arifin, 2025). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat mendorong remaja lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial yang negatif sehingga diperlukan upaya pembinaan yang mampu memperkuat aspek psikologis dan karakter remaja.

Permasalahan tersebut juga tercermin pada kondisi remaja di tingkat nasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 28,2% remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan sebagian besar lainnya berada pada kategori sedang hingga rendah (Fitri et al., 2018). Kondisi ini diperparah oleh tingginya angka perundungan pada jenjang pendidikan menengah yang berdampak terhadap penurunan kepercayaan diri, bahkan berpotensi memicu gangguan kesehatan mental (Khulaimata Zalfa, 2022). Selain itu, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 melaporkan bahwa sekitar sepertiga remaja Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental yang berkaitan dengan kondisi psikologis, termasuk kepercayaan diri (Moerdijat, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri tidak hanya menjadi kebutuhan individual, tetapi juga merupakan bagian penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas melalui berbagai jalur pendidikan, termasuk pendidikan nonformal.

Dalam perspektif Pendidikan Luar Sekolah, pelatihan bela diri merupakan salah satu bentuk pendidikan nonformal yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media pembentukan karakter, disiplin, keberanian, pengendalian diri, dan kemampuan berinteraksi sosial (Rizqi et al., 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pelatihan bela diri mampu meningkatkan rasa aman, mengurangi perilaku perundungan, serta memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis remaja (Lubis et al., 2019). Dengan karakteristik pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung, interaksi sosial, dan pembiasaan perilaku positif, pelatihan bela diri memiliki potensi sebagai wahana pendidikan yang mendukung tumbuhnya kepercayaan diri remaja melalui proses belajar yang berlangsung secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, kajian mengenai hubungan pelatihan bela diri dan kepercayaan diri masih menunjukkan beberapa kesenjangan penelitian. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada atlet atau peserta yang berorientasi prestasi serta menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menjelaskan secara mendalam pengalaman belajar remaja selama mengikuti proses pelatihan. Selain itu, penelitian mengenai implementasi pelatihan bela diri pada Perguruan Perisai Diri dalam konteks pendidikan nonformal berbasis komunitas, khususnya di Paguyuban Perisai Diri Ranting Gondangwetan Kabupaten Pasuruan, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengungkap bagaimana proses pelatihan, peran pelatih, metode latihan, interaksi sosial, serta pengalaman belajar peserta berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri remaja.

Secara teoretis, penelitian ini menggunakan perspektif *Social Learning Theory* dan konsep *self-efficacy* dari Bandura. Teori belajar sosial menjelaskan bahwa individu mempelajari perilaku melalui proses observasi, peniruan, dan penguatan yang terjadi dalam lingkungan sosial (Warini et al., 2023). Sementara itu, konsep *self-efficacy* menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri berpengaruh terhadap cara berpikir, motivasi, perilaku, dan keberhasilan dalam menghadapi tantangan (Laily & Wahyuni, 2018). Kedua perspektif tersebut memberikan landasan konseptual yang relevan untuk memahami bagaimana pengalaman belajar

selama mengikuti pelatihan bela diri dapat membentuk keyakinan diri remaja melalui interaksi sosial, latihan yang terstruktur, dan pengalaman keberhasilan yang diperoleh selama proses pembelajaran. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi pelatihan bela diri dalam mengembangkan kepercayaan diri remaja di Paguyuban Perisai Diri Ranting Gondangwetan Kabupaten Pasuruan dengan mengkaji pelaksanaan pelatihan, peran pelatih, metode latihan, interaksi sosial, serta perubahan sikap, perilaku, dan keyakinan diri peserta setelah mengikuti pelatihan. Artikel ini diharapkan memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian Pendidikan Luar Sekolah, khususnya mengenai pendidikan karakter berbasis komunitas, sekaligus memperkaya pemahaman tentang peran pelatihan bela diri sebagai strategi pendidikan nonformal dalam mendukung perkembangan psikologis remaja. Hasil penelitian juga diharapkan menjadi referensi bagi pengelola program pendidikan nonformal dan pemangku kebijakan dalam merancang program pembinaan remaja yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai implementasi pelatihan bela diri dalam mengembangkan kepercayaan diri remaja melalui pengalaman, persepsi, dan interaksi yang terjadi selama proses pelatihan. Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis pelaksanaan pelatihan, peran pelatih, metode latihan, interaksi sosial, serta perubahan sikap dan keyakinan diri peserta tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan di Paguyuban Perisai Diri Ranting Gondangwetan, Kabupaten Pasuruan sebagai salah satu lembaga pendidikan nonformal yang menyelenggarakan pelatihan bela diri bagi remaja. Lokasi penelitian dipilih secara purposif karena memiliki program pembinaan yang aktif dan sesuai dengan fokus penelitian mengenai pengembangan kepercayaan diri melalui pelatihan bela diri. Pengumpulan data dilakukan selama periode penelitian yang telah ditetapkan peneliti pada tahun 2026.

Subjek penelitian terdiri atas pelatih dan peserta pelatihan bela diri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena informan dipandang memiliki pengalaman, pengetahuan, dan keterlibatan langsung dalam pelaksanaan program sehingga mampu memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Penentuan jumlah informan didasarkan pada prinsip kecukupan informasi (*data adequacy*), yaitu proses pengambilan data dilakukan hingga informasi yang diperoleh dianggap memadai untuk menjawab fokus penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti, yang didukung oleh pedoman wawancara, pedoman observasi, dan dokumentasi. Penyusunan instrumen mengacu pada fokus penelitian yang meliputi pelaksanaan pelatihan bela diri, peran pelatih, metode latihan, interaksi sosial, serta perubahan sikap, perilaku, dan keyakinan diri peserta setelah mengikuti pelatihan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap proses pelatihan, wawancara mendalam dengan pelatih dan peserta, serta dokumentasi berbagai aktivitas dan dokumen yang berkaitan dengan pelaksanaan program. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik sehingga informasi yang diperoleh dapat diverifikasi dari berbagai sumber dan metode pengumpulan data.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai sehingga memungkinkan peneliti melakukan interpretasi secara mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Penelitian ini tidak menggunakan perangkat lunak analisis data, melainkan seluruh proses analisis dilakukan secara manual berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah diverifikasi melalui proses triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan bela diri dalam membentuk pengalaman belajar remaja pada pengembangan kepercayaan diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Kota Pasuruan tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan teknik, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran yang memberikan pengalaman belajar bagi remaja dalam mengembangkan kepercayaan diri. Proses pelatihan diselenggarakan secara terstruktur melalui aktivitas latihan, interaksi antara pelatih dan peserta, serta pembiasaan nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus paguyuban, penyelenggaraan pelatihan bertujuan memberikan kegiatan positif bagi remaja, meningkatkan kesehatan, membentuk kepercayaan diri, serta membekali peserta dengan kemampuan melindungi diri ketika menghadapi berbagai permasalahan sosial, seperti perundungan. Selain itu, pelatihan bela diri juga diarahkan sebagai upaya melestarikan budaya bangsa melalui pengembangan seni bela diri tradisional.

Pengalaman belajar peserta selama mengikuti pelatihan terbentuk melalui empat komponen utama, yaitu *attention*, *retention*, *reproduction*, dan *motivation*. Keempat komponen tersebut menunjukkan bahwa proses belajar tidak hanya berlangsung melalui penyampaian materi oleh pelatih, tetapi juga melalui keterlibatan aktif peserta dalam mengamati, mengingat, mempraktikkan, serta mempertahankan dorongan untuk terus belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang diperoleh selama latihan menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.

Pada aspek *attention*, peserta menunjukkan perhatian yang tinggi terhadap proses pembelajaran. Sebelum mempraktikkan teknik bela diri, peserta terlebih dahulu memperhatikan penjelasan dan demonstrasi gerakan yang diberikan pelatih. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka memilih mengamati gerakan secara saksama sebelum mencoba mempraktikkannya agar dapat memahami teknik dengan benar. Hasil observasi juga memperlihatkan bahwa peserta secara aktif memusatkan perhatian pada setiap instruksi pelatih sehingga mampu meminimalkan kesalahan ketika melakukan praktik. Tingginya perhatian peserta didukung oleh berbagai faktor, antara lain manfaat latihan bagi kesehatan, pembentukan kedisiplinan, kesempatan memperluas relasi sosial, dukungan pelatih, pengalaman mengikuti bela diri sebelumnya, serta pengaruh positif teman sebaya yang telah lebih dahulu bergabung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perhatian peserta tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman positif yang mereka rasakan selama mengikuti latihan.

Aspek *retention* menunjukkan bahwa peserta mampu mempertahankan dan mengingat kembali materi latihan melalui berbagai strategi belajar. Sebagian besar peserta mengulang gerakan secara mandiri di rumah, membayangkan kembali teknik yang telah dipelajari, memanfaatkan media digital seperti video pembelajaran, serta berlatih bersama keluarga maupun teman sebaya. Hasil observasi memperlihatkan bahwa pengulangan secara berkesinambungan membantu peserta mempertahankan penguasaan teknik sekaligus meningkatkan kesiapan ketika mengikuti latihan berikutnya. Walaupun beberapa peserta mengakui masih mengalami kesulitan mengingat teknik tertentu, mereka berupaya mengatasinya dengan memperhatikan kembali gerakan teman atau mempelajari ulang materi secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa proses belajar berlangsung tidak hanya ketika latihan formal berlangsung, tetapi juga berlanjut melalui aktivitas belajar mandiri yang dilakukan secara konsisten.

Pada aspek *reproduction*, mayoritas peserta telah mampu mempraktikkan kembali teknik yang diperagakan pelatih meskipun masih memerlukan latihan berulang pada beberapa gerakan yang dianggap sulit. Peserta menunjukkan sikap terbuka terhadap koreksi yang diberikan pelatih dan segera memperbaiki gerakan sesuai arahan. Selain dipengaruhi oleh kemampuan mengingat, keberhasilan reproduksi gerakan juga dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi, keberanian peserta ketika diminta memperagakan teknik di depan pelatih, serta dukungan lingkungan latihan yang memungkinkan peserta saling mengamati dan belajar dari teman sebaya. Hasil observasi menunjukkan bahwa proses koreksi yang dilakukan pelatih menjadi bagian penting dalam meningkatkan ketepatan teknik sekaligus memperkuat rasa percaya diri peserta terhadap kemampuan yang dimiliki.

Aspek *motivation* memperlihatkan bahwa peserta memiliki motivasi yang kuat untuk mengikuti pelatihan secara berkelanjutan. Motivasi tersebut berasal dari faktor internal, seperti keinginan menguasai teknik bela diri, menjaga kesehatan, meningkatkan disiplin, memperkuat konsentrasi, dan membangun kepercayaan diri. Di sisi lain, faktor eksternal berupa dukungan keluarga, keberadaan teman sebaya, serta hubungan positif dengan pelatih turut memperkuat

semangat peserta dalam mengikuti latihan. Sebagian peserta juga memiliki tujuan jangka panjang untuk mengikuti perlombaan, meraih prestasi, membanggakan orang tua, serta memiliki kemampuan melindungi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Peran pelatih, metode latihan, dan interaksi sosial dalam mengembangkan kepercayaan diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berkembangnya kepercayaan diri remaja dalam pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Kota Pasuruan tidak hanya dipengaruhi oleh keberhasilan peserta menguasai teknik bela diri, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang terdapat dalam lingkungan belajar, yaitu peran pelatih, metode latihan, dan interaksi sosial yang terjalin selama proses latihan berlangsung. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam menciptakan pengalaman belajar yang memungkinkan peserta memperoleh keyakinan terhadap kemampuan dirinya secara bertahap.

Temuan mengenai peran pelatih menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya bertugas menyampaikan materi teknik bela diri, tetapi juga berfungsi sebagai pembimbing, motivator, evaluator, sekaligus teladan bagi peserta. Pelatih memberikan contoh gerakan secara langsung, membimbing peserta secara bertahap, memberikan koreksi terhadap kesalahan teknik, serta memberikan motivasi dan apresiasi agar peserta tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Bentuk dukungan tersebut membuat peserta merasa lebih percaya diri untuk terus mencoba hingga akhirnya mampu menguasai teknik yang dipelajari.

Selain sebagai model, pelatih juga memberikan verbal persuasif berupa pujian, motivasi, dan dorongan positif kepada peserta ketika mengalami kesulitan. Menurut Bandura (1997), persuasif verbal merupakan salah satu sumber pembentukan self-efficacy yang dapat meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya apabila diberikan secara konsisten dan disertai pengalaman keberhasilan. Kondisi tersebut terlihat ketika peserta menyampaikan bahwa pelatih selalu memberikan semangat, mengingatkan bahwa setiap orang membutuhkan proses, serta memberikan apresiasi terhadap setiap perkembangan yang dicapai peserta. Dukungan tersebut membuat peserta lebih berani mencoba kembali dan tidak mudah menyerah ketika melakukan kesalahan.

Apabila ditinjau dari teori pembelajaran sosial Bandura, metode latihan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk melalui keseluruhan tahapan *observational learning*. Peserta terlebih dahulu memperhatikan demonstrasi pelatih (*attention*), kemudian mengingat urutan gerakan (*retention*), mempraktikkan teknik secara berulang (*reproduction*), dan akhirnya memperoleh motivasi melalui keberhasilan latihan maupun apresiasi dari pelatih (*motivation*). Dengan demikian, metode latihan yang sistematis memungkinkan peserta mengalami pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) secara bertahap sehingga kepercayaan dirinya berkembang secara alami.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *mastery experience* merupakan sumber utama pembentukan self-efficacy karena individu yang berhasil menyelesaikan suatu tugas akan memiliki keyakinan lebih besar bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan berikutnya. Kondisi tersebut tampak pada peserta yang mengaku semakin percaya diri setelah mengikuti latihan *serang-hindar* maupun praktik di depan kelompok. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian peserta masih merasa belum cukup berani menjadi peraga di depan kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa perkembangan kepercayaan diri merupakan proses yang berlangsung secara bertahap sesuai dengan pengalaman yang dimiliki masing-masing individu.

Metode latihan *serang-hindar* juga tidak hanya mengembangkan kemampuan teknis, tetapi sekaligus melatih fokus, pengendalian diri, keberanian, serta penghargaan terhadap lawan melalui konsep *asah, asih, dan asuh*. Nilai-nilai tersebut memperlihatkan bahwa proses pembelajaran dalam bela diri tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga pembentukan karakter dan sikap sosial peserta. Pengalaman belajar seperti ini memperkuat keyakinan peserta bahwa kemampuan bela diri dapat berkembang melalui proses latihan yang konsisten sehingga rasa percaya diri tumbuh secara realistis berdasarkan pengalaman yang mereka alami sendiri.

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa interaksi sosial menjadi faktor penting dalam mendukung berkembangnya kepercayaan diri peserta. Lingkungan latihan di Paguyuban Perisai Diri dibangun berdasarkan nilai kekeluargaan sehingga hubungan antara pelatih, senior, junior, maupun

sesama peserta berlangsung secara harmonis, terbuka, dan saling mendukung. Peserta terbiasa saling membantu memperbaiki gerakan, memberikan semangat ketika latihan, serta menghargai kemampuan masing-masing tanpa membedakan status senior maupun junior.

Interaksi sosial yang suportif juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan pembelajaran melalui pengamatan terhadap teman sebaya. Peserta tidak hanya belajar dari pelatih, tetapi juga dari keberhasilan maupun kesalahan teman latihan ketika melakukan sparing, praktik teknik, maupun demonstrasi gerakan. Pengalaman mengamati teman sebaya tersebut memperkaya proses *observational learning* sehingga peserta memperoleh berbagai alternatif cara melakukan teknik maupun strategi dalam menghadapi situasi latihan.

Perubahan sikap, perilaku, dan keyakinan diri remaja setelah mengikuti pelatihan

Perubahan sikap, perilaku, dan keyakinan diri merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kontribusi pelatihan bela diri terhadap perkembangan remaja. Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara rutin tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan teknik bela diri, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, meningkatkan pengendalian diri, memperkuat kemampuan sosial, serta mengembangkan aspek psikologis peserta. Pengalaman yang diperoleh selama mengikuti latihan, interaksi dengan pelatih maupun sesama anggota, serta berbagai tantangan yang dihadapi dalam proses pembelajaran menjadi sarana bagi peserta untuk mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, keberanian, dan rasa percaya terhadap kemampuan dirinya.

Dalam penelitian ini, perubahan sikap, perilaku, dan keyakinan diri dianalisis berdasarkan beberapa indikator yang menggambarkan perkembangan psikologis peserta setelah mengikuti pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Ranting Gondangwetan Kabupaten Pasuruan. Indikator tersebut meliputi keyakinan atas kemampuan diri sendiri (*Self-Efficacy*), indikator ini mengkaji perubahan keyakinan peserta terhadap kemampuan yang dimiliki setelah mengikuti pelatihan bela diri. Aspek yang diamati meliputi munculnya rasa percaya diri, keberanian dalam bertindak, kemampuan mengambil keputusan, inisiatif dalam menghadapi berbagai situasi, serta keyakinan peserta terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan berbagai tantangan. Selain itu, penelitian juga mengkaji bagaimana konsistensi mengikuti latihan berpengaruh terhadap perkembangan keyakinan diri peserta.

Kemudian persepsi kontrol terhadap tugas atau situasi, dimana indikator ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta memiliki persepsi bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi, menyelesaikan tugas, dan menghadapi berbagai kesulitan selama proses latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Aspek yang dikaji meliputi kemampuan mengendalikan emosi, keberanian menghadapi tantangan, kemampuan melakukan evaluasi diri, pengambilan keputusan, penyelesaian masalah secara konstruktif, serta kemampuan mengontrol respons ketika menghadapi tekanan maupun kesalahan.

Lalu motivasi dan persistensi, indikator ini mengkaji perubahan motivasi serta ketekunan peserta dalam mengikuti pelatihan bela diri. Penelitian memfokuskan pada dorongan internal peserta untuk terus belajar, semangat dalam mengikuti latihan, kesungguhan dalam menguasai teknik, serta kemampuan mempertahankan usaha meskipun menghadapi kesulitan atau kegagalan. Selain itu, indikator ini juga melihat bagaimana proses latihan yang dilakukan secara berulang mampu membentuk sikap pantang menyerah, disiplin, dan komitmen peserta dalam mencapai tujuan latihan.

Yang terakhir resistensi terhadap tekanan atau kegagalan, indikator ini mengkaji kemampuan peserta dalam menghadapi tekanan, kesalahan, maupun kegagalan selama mengikuti pelatihan. Aspek yang diamati meliputi kemampuan menjaga kestabilan emosi, menerima kesalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran, melakukan refleksi diri, memperbaiki kekurangan, serta mempertahankan motivasi untuk terus berkembang. Melalui indikator ini, penelitian berupaya memperoleh gambaran mengenai ketahanan psikologis peserta dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses pelatihan berlangsung.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, kegiatan latihan pencak silat di Paguyuban Perisai Diri Kota Pasuruan menunjukkan adanya perkembangan positif pada aspek psikologis peserta. Perkembangan tersebut tampak dari meningkatnya kemampuan dalam mengendalikan emosi, bersikap lebih tenang dalam menghadapi permasalahan, serta kemampuan melakukan refleksi diri secara lebih baik. Selain itu, peserta juga menunjukkan sikap yang lebih terbuka dalam menerima kekurangan maupun kesalahan sebagai bahan evaluasi untuk perbaikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan sikap, kedewasaan berpikir, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori Efikasi Diri (Self-Efficacy) Bandura yang menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya terbentuk melalui pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal, serta kondisi emosional yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, keberhasilan peserta dalam menguasai teknik pencak silat secara bertahap memberikan pengalaman langsung yang memperkuat keyakinan diri. Selain itu, pengamatan terhadap pelatih dan senior, serta dukungan dan umpan balik positif selama latihan turut memperkuat rasa percaya diri peserta dalam menghadapi tantangan. Dengan demikian, kegiatan latihan bela diri tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk efikasi diri yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri peserta.

Selanjutnya, proses perkembangan peserta juga dapat dijelaskan melalui teori Experiential Learning Kolb dan Social Learning Theory Bandura. Melalui siklus pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen aktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui keterlibatan langsung dalam latihan yang berulang dan berkesinambungan. Di sisi lain, proses belajar juga terjadi melalui pengamatan dan peniruan terhadap pelatih maupun teman sebaya, yang diperkuat oleh interaksi sosial dalam lingkungan latihan. Kombinasi antara pengalaman langsung dan pembelajaran sosial tersebut menjadikan proses latihan lebih efektif dalam membentuk keterampilan, sikap, serta karakter peserta secara menyeluruh.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Kabupaten Pasuruan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi remaja dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri. Keterlibatan peserta secara langsung dalam proses latihan, mulai dari penguasaan teknik dasar, aktivitas fisik, hingga evaluasi gerakan, menciptakan proses pembelajaran yang bersifat aktif, berkesinambungan, dan berbasis pengalaman nyata.

Pelaksanaan latihan yang terstruktur turut didukung oleh peran pelatih sebagai fasilitator sekaligus teladan dalam proses pembelajaran. Pelatih tidak hanya menyampaikan materi teknis, tetapi juga memberikan contoh kedisiplinan, motivasi, serta umpan balik yang membangun. Hal ini berkontribusi dalam membantu peserta memahami proses latihan secara lebih terarah sekaligus memperkuat perkembangan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri.

Selain itu, interaksi sosial antar peserta menjadi faktor penting dalam mendukung dinamika pembelajaran. Lingkungan latihan yang kolaboratif menciptakan suasana saling mendukung, memungkinkan terjadinya proses saling mengamati, meniru, dan memberikan motivasi antar peserta. Kondisi ini mendorong tumbuhnya keberanian untuk mencoba, meningkatkan keterlibatan aktif, serta memperkuat rasa percaya diri dalam mengikuti setiap tahapan latihan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan positif pada diri peserta, yang ditandai dengan meningkatnya kedisiplinan, kemampuan mengendalikan diri, serta sikap yang lebih positif dalam merespons berbagai situasi. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa proses latihan tidak hanya berdampak pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga pada perkembangan karakter dan regulasi diri.

Secara keseluruhan, pelatihan bela diri di Paguyuban Perisai Diri Kabupaten Pasuruan berkontribusi positif terhadap perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam penguatan kepercayaan diri. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman melalui

aktivitas bela diri dapat menjadi sarana efektif dalam mendukung pembentukan karakter dan kepercayaan diri peserta secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Suriatno, R. Y., Likman, T. J. S., & Kokom Supryatnak. (2025). Hasil pengabdian masyarakat latihan dan pengenalan bela diri praktis di Sekotong Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika)*, 6(1), 5–10. <https://doi.org/10.36312/abdimandalika.v6i1.4063>
- Akbar, I. (2025). Relevansi dan implementasi teori experiential learning Kolb dalam konteks pendidikan kontemporer. *Jurnal Pendidikan*, 1, 73–82.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). Pusat pengembangan kepercayaan diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (STUPA)*, 1(2), 1695. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4487>
- Assalamy, M. H., Septiadi, F., & Saleh, M. (2023). Analisis hubungan emotion regulation dengan self control pada atlet pencak silat. *Jurnal Educatio*, 9(4), 2187–2191. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6211>
- Azmi, I. U., Nafi'ah, Thamrin, M., & Akhwani. (2021). Studi komparasi kepercayaan diri siswa yang mengalami verbal bullying dan yang tidak mengalami verbal bullying di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(5), 3551–3559.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Konseling*, 4, 1–5.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Konseling*, 4, 1–5.
- Habsary, D., Bulan, I., Adzan, N. K., & Setiawan, A. Y. (2023). Pendidikan seni dalam seni bela diri. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.30870/jpks.v8i1.18795>
- Khulaimata Zalfa, F. N. (2022). Pengaruh kekerasan verbal teman sebaya terhadap harga diri siswa. *Jurnal Pendidikan*, 1(2), 87–93.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*.
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). Efikasi diri dan perilaku inovasi.
- Lubis, H., Mustiar, M., Aprilia, R., Nurhasanah, S. L., & Nabillah, S. I. (2019). Seni bela diri kuntau dalam meningkatkan rasa aman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–115. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2282>
- Lubis, H., Mustiar, M., Aprilia, R., Nurhasanah, S. L., & Nabillah, S. I. (2019). Seni bela diri kuntau dalam meningkatkan rasa aman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–115. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2282>
- Moerdijat, L. (2023). *Ancaman kesehatan mental remaja harus ditangani secara serius*. Sekretariat Jenderal MPR RI. Retrieved from <https://mpr.go.id/berita/Ancaman-Kesehatan-Mental-Remaja-Harus-Ditangani-Secara-Serius>
- Rizqi, M., Trisnanto, A., & Yudhistira, D. (2024). Memupuk kepercayaan diri melalui olahraga beladiri pencak silat: Kajian narrative. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 506–514.
- Rizqi, M., Trisnanto, A., & Yudhistira, D. (2024). Memupuk kepercayaan diri melalui olahraga beladiri pencak silat: Kajian narrative. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 506–514.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: Tinjauan teori Albert Bandura. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 18–25.
- Warini, S., Hidayat, Y. N., & Ilmi, D. (2023). Teori belajar sosial dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 2, 566–576.