

PELATIHAN KONSEP BELADIRI PRAKTIS UNTUK EKSEKUTIF WANITA DI KABUPATEN SUMEDANG

1. Tatang Muhtar (tatangmuhtar@upi.edu)
2. Muhammad Nur Alif (mnalif@upi.edu)
3. Anggi Setia Lengkana (anggisetalengkana@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang (0261) 201244

Abstrak

Kegiatan pelatihan beladiri praktis ini dilaksanakan atas kerja sama antara komunitas Women Self defence dengan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para wanita tentang pentingnya memahami konsep beladiri praktis. Berdasarkan analisis awal ditemukan kebanyakan wanita belum paham tentang konsep pertahanan diri yang penting dimiliki mengingat kasus kekerasan pada wanita yang kian hari semakin bertambah banyak. Konsep yang diberikan pada kegiatan beladiri praktis untuk wanita ini kami sebut konsep 4P (Pray, Prediction, Preventiv, Protektif). Ke empat konsep tersebut harus dipahami setiap peserta untuk dapat meminimalisir kejadian kekerasan yang mungkin terjadi pada setiap orang dimanapun mereka berada. Selain konsep tersebut para wanita dibelaki teknik-teknik beladiri sederhana yang dapat dipelajari secara cepat dan tepat. Dalam pelatihan beladiri praktis juga diajarkan bagaimana para wanita dapat menggunakan peralatan yang sering digunakan oleh para wanita seperti lipstik, kartu ATM, tisu, payung, botol air mineral dan sebagainya.

PENDAHULUAN

Beladiri merupakan pertahanan terakhir seseorang ketika terdesak dalam suatu kondisi yang tidak menguntungkan. Isu yang sering kita jumpai saat ini adalah Kekerasan Terhadap Perempuan (KTP). *Self defense* perlu dipelajari oleh semua orang, khususnya wanita dengan mengikuti salah satu olahraga beladiri. Akan tetapi olahraga beladiri yang lebih banyak berkembang sekarang adalah olahraga beladiri yang berorientasi kepada prestasi olahraga. Oleh sering kita jumpai kesulitan yang dialami wanita dewasa dalam mempelajari beladiri. Hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa wanita dewasa butuh beladiri yang sifatnya lebih praktis dan sederhana untuk diterapkan ketika kejahatan dihadapkan kepadanya.

Permasalahan utama yang akan diungkap adalah rendahnya keyakinan seorang wanita terhadap kemampuannya untuk membela diri ketika terjadi gangguan maupun ancaman dari luar seperti pemerkosaan, kekerasan dalam rumah tangga, prostitusi ilegal, kejahatan ditempat umum serta rendahnya kontrol diri seorang wanita dalam membaca situasi diri dan lingkungan yang mengancam dirinya untuk kemudian mengambil suatu tindakan yang tepat. Hal ini penulis dapatkan berdasarkan hasil wawancara dengan 3 orang narasumber korban pelecehan seksual, KDRT serta kejahatan di tempat umum. Dari data yang dikumpulkan Komnas Wanita sepanjang tahun 2009 hingga januari 2010, korban Kekerasan Terhadap Wanita (KTP) mencapai 143.585 korban dan catatan tahunan Komnas Wanita tahun 2016 terjadi 2399 kasus pelecehan seksual meningkat dari tahun ketahun yang dilakukan oleh kaum pria. Apabila ditelisik berdasarkan gender, Guilianoti (dalam Berliana, 2009, hlm. 10) mengungkapkan bahwa “dalam ukuran

absolut memang laki-laki 50 persen lebih kuat dari perempuan, dan 25 persen lebih kuat relatif pada ukuran tubuh...” maka dari itu beladiri merupakan pertahanan terakhir seorang wanita ketika berada dalam kondisi yang tidak menguntungkan, misalnya pada saat ditodong atau dilecehkan bisa saja korban berteriak bila berada ditempat umum akan tetapi bila berada ditempat yang sepi memberi perlawanan atau membeladiri merupakan langkah terakhir. Seorang wanita tidak harus berkelahi secara frontal, tetapi dapat menggunakan teknik teknik beladiri untuk memberi rasa kejut terhadap penjahat dengan gerakan sederhana tapi melumpuhkan kemudian berlari menjauhi penjahat tersebut. Pada kenyataannya seorang wanita tidak yakin akan kemampuannya untuk membeladiri dan mengeksekusi seorang penjahat ketika dihadapkan pada kondisi yang mengancam dirinya serta seringkali wanita tersebut tidak dapat membaca situasi ketika hal itu terjadi pada dirinya. Data pada Komnas Wanita 2016 yang sebelumnya telah dipaparkan, merupakan salah satu bukti bahwa sebagian besar wanita menjadi korban kejahatan. Maka dari itu pentingnya efikasi diri dan kontrol diri yang tinggi agar apabila dihadapkan dengan kondisi yang mengancam dirinya seorang wanita dapat dengan cermat untuk melakukan suatu tindakan yang tepat.

Hendrawan dalam bukunya yang berjudul “*Women Self Denfense Of Khusin Ryu*” (2011, hlm. 9) mengungkapkan bahwa: kekuatan diri dipengaruhi oleh *mind set* (cara berfikir) kita. Buanglah jauh-jauh stigma bahwa wanita adalah makhluk yang lemah. Bangun kekuatan dengan memberi sugesti atau mempengaruhi alam bawah sadar anda dengan pikiran-pikiran yang positif. Contoh sugesti positif yang wajib diucapkan oleh peserta pelatihan beladiri praktis setiap sebelum dan sesudah latihan dipaparkan oleh Hendrawan (2011, hlm. 12) yaitu “lembut bukan berarti lemah, dalam kelembutan tersimpan kekuatan”. Alam bawah sadar berpengaruh lebih besar berpengaruh terhadap aktivitas manusia dibandingkan alam sadar. Hal ini didukung oleh pendapat Hendrawan (2011, hlm. 15) yang menyatakan bahwa “sembilan puluh persen aktivitas manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Hal ini sejalan dengan teori Psikoanalisis Freud (dalam Sarasvati, 2011, hlm. 756) yang menyatakan bahwa jiwa sebagai sebuah gunung es. Bagian yang muncul di permukaan air adalah bagian yang terkecil, yaitu puncak dari gunung es itu, yang dalam hal kejiwaan adalah bagian kesadaran (*conscious-ness*). Agak di bawah permukaan air adalah bagian yang disebutnya prakesadaran atau *subconsciousness* atau *preconsciousness*. Ketidaksadaran ini berisi dorongan-dorongan yang ingin muncul ke permukaan atau ke kesadaran. Bagian yang terbesar dari gunung es itu berada di bawah permukaan air sama sekali dan dalam hal jiwa merupakan alam ketidaksadaran (*unconsciousness*). Ketidaksadaran ini berisi dorongan-dorongan yang ingin muncul ke permukaan atau ke kesadaran Alam bawah sadar merupakan salah satu materi latihan dalam pelatihan beladiri praktis, oleh sebab itu peneliti ingin melihat bahwa apakah pelatihan beladiri praktis dapat mempengaruhi *self efficacy* seorang wanita. Hal

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kimberly A. Ball yang berjudul "*The Effects Of A Self-Defense Course On College Women's Self-Efficacy, Hope, And Fear*" yang menghasilkan bahwa "*the women in the self-defense and karate courses increased their self-defense, self-efficacy and reduced their fear.*"

Bandura (dalam Melanie, 2007, hlm. 82) mengungkapkan bahwa "*Self-efficacy, a component of social cognitive theory, is defined as an individual's judgment regarding his/her abilities to perform certain behaviors*". Dengan demikian *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuan dan peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. *Self efficacy* sangat dibutuhkan, baik dalam ranah pendidikan maupun pekerjaan, karena efikasi diri berkaitan erat dengan kompetensi yang dimiliki seseorang. Kompetensi dapat berupa keahlian, maupun pengetahuan, yang nantinya akan berfungsi sebagai alat untuk menunjang individu dalam menyelesaikan tugasnya. Tinggi rendahnya *Self efficacy* pada seseorang akan mempengaruhi implikasi mereka pada saat dihadapkan suatu tantangan. Maka dari itu salah satu cara yang dapat dilakukan dengan mengetahui *self efficacy* seorang wanita itu sendiri terkait penyelesaian masalah yang dihadapkan kepada dirinya.

Pelatihan Beladiri Praktis bukan hanya meningkatkan efikasi diri, tetapi kontrol diri (*self control*) juga berkorelasi positif dengan pelatihan Beladiri Praktis. Hal ini ditunjang oleh pendapat Baumeister (dalam Rebecca, 2010, hlm. 3) menyatakan bahwa "*self-control is sometimes used to more specifically describe the morally-driven, deliberate inhibition of unwanted behavioral responses*".

METODE

Tim pengabdian bekerjasama dengan salah satu organisasi kewanitaan di Kabupaten Sumedang untuk bersama-sama mengembangkan program pelatihan konsep belaadiri praktis dalam upaya meanggulngi kekerasan yaang sering dialami oleh para wanita.

1. Program Kegiatan Sosialisasi, Promosi dan Inventarisasi

Program ini terlebih dahulu dilakukan kegiatan menkomunikasikan ke Dinas sosial dan perlindungan perempuan dan perlindungan anak demi berlangsungnya acara dan menarik minat para instruktur untuk terus meningkatkan kemampuan diri pada bidang-bidang kajian ilmu. Karena itu promosi dilakukan oleh Tim agar mereka menjadi tertarik dan berminat bekerjasama dengan Dinas setempat. Setelah itu, para peserta yang siap bergabung diinventarisir untuk menjadi calon peserta pelatihan yang siap untuk diberikan arahan dan pembekalan di sekolah masing-masing.

2. Program Pelatihan Konsep Beladiri Praktis

Program pelatihan ini sejatinya merupakan program yang berupaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para wanita dalam bidang keterampilan mempertahankan diri (konsep beladiri) yang harus diberikan kepada para wanita.

3. Program Evaluasi Pelatihan

Program ini merupakan pelaksanaan evaluasi dari hasil pelatihan konsep beladiri praktis. Dalam program evaluasi, para wanita akan dilihat seberapa besar kemauannya untuk ikut serta dalam membekali para wanita melalui pelatihan keterampilan beladiri praktis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi pada setiap materi program pelatihan, peneliti membuat catatan perkembangan siswa selama diberikan treatment. Pada saat pertama seluruh sampel berkumpul dalam suatu ruangan, mereka terlihat kaku dan berdiam diri. Ketika materi pertama disampaikan kepada kelompok eksperimen, para peserta memperhatikan dengan seksama pemaparan dari narasumber mengenai pengenalan *Self defence* yang disampaikan *coach* Shinta dan pembentukan *mind setting* yang disampaikan oleh *coach* Firman. Hal ini terlihat dari pandangan mereka yang fokus memperhatikan narasumber ketika berbicara serta peserta mempersiapkan alat tulis untuk membuat catatan penting mengenai materi pertama. Pengenalan *self defence* dirasa perlu disampaikan karena dengan mengetahui latar belakang *self defence* peserta diharapkan sadar begitu pentingnya pemahaman dan keterlibatan seseorang dalam pelatihan *Self Defense*. Kemudian materi *mind setting* merupakan bagian integral dari pelatihan *self defence*, karena didalamnya peserta dihadapkan dengan sumber kekuatan yang paling utama dalam kehidupan seseorang agar memiliki efikasi diri yang tinggi. Kemudian peserta diperkenalkan salah satu teori Psikoanalisis Sigmund Freud mengenai teori alam bawah sadar. Hendrawan (2011, hlm. 15) yang menyatakan bahwa “sembilan puluh persen aktivitas manusia dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Hal ini sejalan dengan teori Psikoanalisis Freud (1983, hlm. 4) yang menyatakan bahwa:

...jiwa sebagai gunung es dimana bagian yang muncul dipermukaan air merupakan bagian terkecil yaitu puncak dari gunung es itu yang dalam hal kejiwaan adalah bagian kesadaran (*consciousness*), agak dibawah permukaan adalah bagian prakesadaran (*sub consciousness*) dan bagian terbesar terletak didasar air yang dalam hal kejiwaan merupakan alam ketidaksadaran (*unconsciousness*). Sehingga dapat dikatakan bahwa kehidupan manusia dikuasai oleh alam ketidaksadaran dan berbagai kelainan tingkah laku dapat disebabkan karena faktor faktor yang terpendam dalam alam ketidaksadaran

Pada materi pertama terdapat suatu kejadian dimana salah satu peserta meneteskan air mata ketika narasumber menampilkan sebuah video motivasi. Pada materi kedua, pemaparan disampaikan oleh *coach*

Eko sebagai *head coach* di *self defence*. Dalam materi kedua yang menjadi salah satu ciri khas dalam pelatihan *self defence* yaitu penerapan sugesti positif. Contoh sugesti positif yang wajib diucapkan oleh peserta pelatihan *self defence* setiap sebelum dan sesudah latihan dipaparkan oleh Hendrawan (2011, hlm. 12) yaitu “lembut bukan berarti lemah, dalam kelembutan tersimpan kekuatan”. Pada materi ketiga disampaikan oleh *coach* Chika yang memiliki predikat pada level master di *self defence*. *Coach* Chika menjelaskan mengenai konsep beladiri yang terkenal di *self defence*, yaitu *Konsep 4P*. Dalam beladiri salah satu bagian terpenting adalah memahami konsep beladiri itu sendiri. *Konsep 4P* yaitu *Pray*, *Prediction*, *Preventive*, dan *Proteksi*. *Pray* yang dimaksudkan adalah berdoa kepada Tuhan yang merupakan sumber kekuatan yang paling utama. *Prediction* adalah membaca keadaan sekitar. *Prediction* merupakan salah satu bagian penting dalam konsep beladiri untuk bersiap ketika terjadi suatu kejadian yang membuat seseorang tersebut tidak nyaman. *Preventive* adalah mencegah terjadinya suatu kejadian yang tidak menguntungkan terhadap dirinya agar tidak salah dalam mengambil keputusan. *Proteksi* adalah beladiri yang digunakan ketika suatu kejadian yang membuatnya tidak nyaman terjadi. Beladiri disini tidak selalu harus baku hantam, akan tetapi terdapat tahap-tahap dalam pelaksanaannya. Dalam pemaparan *Konsep 4P* terdapat beberapa contoh peragaan kasus yang melibatkan peserta. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, pada materi ini peserta mulai memahami konsep beladiri sederhana yang membuatnya yakin dalam melakukan suatu tindakan untuk menyelamatkan dirinya dari gangguan seorang penjahat. Hal ini terlihat ketika banyaknya ide yang muncul saat para *coach* memberikan suatu kejadian yang membuatnya didesak oleh seorang penjahat. Dalam peragaan ini terdapat suatu adegan yang dilakukan oleh peserta bernama Lusiana dengan seketika memukul seorang penjahat pada contoh kasus tadi. Hal ini merupakan salah satu indikasi bahwa peserta sudah memiliki efikasi diri, akan tetapi dalam praktik beladirinya masih belum efektif. Hal ini terjadi karena minimnya pemahaman serta pelatihan beladiri yang dimilikinya. Pada materi selanjutnya adalah materi motivasi yang dipaparkan oleh salah satu instruktur *self defence* bernama *coach* Lia. *Coach* Lia merupakan salah satu juara dunia pada cabang olahraga karate. Materi motivasi yang dipaparkan oleh *coach* Lia lebih menekankan pada keyakinan terhadap diri sendiri bahwa semua orang mampu melakukan sesuatu untuk menyelamatkan dirinya ketika dihadapkan pada suatu kejadian yang menggangukannya. *Coach* Lia membuat peserta antusias dalam menerima materi motivasi, hal ini terlihat dari respon yang dilakukan oleh peserta. Salah satu contohnya adalah ketika *coach* Lia menyerukan suatu sugesti positif yang menjadi khas *self defence*, seluruh peserta menyerukan sugesti tersebut secara tegas dan lantang.

Pada materi keempat peserta sudah mulai memasuki arena matras dimana selanjutnya peserta akan menerima pelatihan beladiri. Materi keempat adalah mengenai stretching yang disampaikan oleh *coach* Alif

selaku lulusan Magister pendidikan olahraga. Materi ini disampaikan mengingat seluruh peserta adalah calon *coach self defence* di daerahnya masing-masing. Maka dari itu penting adanya materi *stretching* ini karna merupakan bagian integral dari serangkaian suatu pelatihan olahraga. Setelah materi *stretching* disampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk memimpin peserta yang lain untuk *stretching* dengan dipandu oleh *coach* Alif. Hal ini dirasa penting karna sebelum yakin melakukan suatu tindakan ketika terdesak oleh seorang penjahat, memimpin *stretching* juga salah satu rangsangan untuk membentuk efikasi diri bahwa dengan pemahaman sebelumnya seseorang tersebut dapat yakin akan kemampuannya untuk menyampaikan materi yang telah dia pahami.

Pada materi ke 5 sampai dengan materi ke 26 peserta diberikan pelatihan beladiri sederhana yang menjadi salah satu kelebihan dalam Pelatihan *self defence*. Peserta mendapatkan latihan untuk menangkis, menyerang, antisipasi suatu jambakan, pegangan tangan maupun pelukan, bantingan serta pemanfaatan peralatan sederhana seperti lipstik, koran, botol mineral dan kartu ATM. Keseluruh latihan ini dilakukan dengan membentuk pemahaman dasar terlebih dahulu, salah satunya pemahaman mengenai titik lemah dari seorang manusia. Pemahaman ini diharapkan ketika peserta melakukan suatu serangan terhadap lawan, serangan tersebut dapat membuatnya selamat. Artinya lawan tersebut langsung hilang konsentrasi bahkan terjatuh sehingga peserta yang diserang itu dapat berlari untuk menyelamatkan diri. Hal ini dimaksudkan pada prinsip *self defence* yaitu *Proteksi* atau beladiri dilakukan untuk menyelamatkan diri bukan untuk mencederai lawan, akan tetapi terdapat suatu prinsip seorang praktisi *self defence* untuk mencederai lawan adalah dimana dalam suatu kondisi yang terdesak maka para praktisi *self defence* diperbolehkan menerapkan serangan patahan, bantingan bahkan pencederaan dengan bertujuan untuk menyelamatkan diri. Materi ini merupakan bagian dari *konsep 4P*, yaitu *Proteksi*. Materi ini harus dilakukan secara berulang ulang agar menjadi terjadi suatu otomatisasi dalam pelaksanaannya. Hal ini harus didampingi *coach* sebagai seseorang yang memperbaiki gerakannya agar sesuatu dengan tujuannya dalam melakukan gerakan tersebut dengan benar. Hal ini dilakukan karna ketika suatu gerakan dilakukan dengan salah dan dilakukan secara berulang-ulang, maka ini akan menjadi *bad habit* yaitu kebiasaan salah dalam melakukan suatu gerakan tersebut yang berdampak pada tidak tercapainya tujuan dalam melakukan gerakan tersebut sehingga seorang praktisi *self defence* tidak akan dapat menyelamatkan dirinya sendiri. Pengulangan latihan ini dilakukan berlandaskan *self efficacy* dalam setiap gerakannya, karna tanpa memiliki *self efficacy* yang tinggi semua gerakan latihan yang telah dikuasai oleh peserta tidak akan mampu dilakukan apabila dihadapkan pada suatu kejadian kejahatan yang sesungguhnya

Berdasarkan hasil penelitian, pada pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa penerapan Pelatihan Beladiri praktis untuk wanita memberikan berpengaruh positif terhadap *self efficacy*. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* peserta adalah 63,00 dari nilai maksimal 110, berdasarkan norma penilaian masuk ke dalam level kategori kurang. Sedangkan nilai rata-rata *posttest* siswa adalah 92,73 dari nilai maksimal 110, berdasarkan norma penilaian masuk ke dalam level kategori baik. Berdasarkan pernyataan di atas, maka Pelatihan *Beladiri praktis untuk wanita* memberikan berpengaruh positif terhadap *self efficacy*.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dana E. Liebling yang berjudul “*Effects of a Self-Defense Training Program on Women’s Fear of Crime, Avoidant Behavior, Self-Efficacy, and General Anxiety*” dengan hasil bahwa “*Results of a series of splitplot analyses of variance and follow-up t-tests revealed that self-defense training led to a reduction in fear of crime (both personal and property) and an increase in self-defense self-efficacy*”.

Hasil dari penerapan pelatihan Beladiri praktis untuk wanita terhadap *self efficacy*, peneliti menemukan beberapa jenis materi pelatihan yang diyakini dapat meningkatkan *self efficacy* peserta pelatihan. Materi pelatihan yang mampu meningkatkan *self efficacy* peserta pelatihan diawali pada 3 jam pertama, yaitu pada materi *mind setting*, konsep beladiri 4P dan motivasi. Hal ini merupakan pembentukan pola pikir peserta pelatihan untuk dapat meyakini kemampuan dirinya sendiri melalui sugesti positif yang dilakukan secara sadar agar menjadi suatu kebiasaan positif yang dilakukan dibawah alam sadar. Berdasarkan hal tersebut, peserta pelatihan dituntut untuk menenangkan dirinya sendiri untuk kemudian berkonsentrasi agar sugesti yang dilakukan dapat memberikan pengaruh positif terhadap dirinya sendiri. Adapun kegiatan pelatihan lain yang mampu meningkatkan *self efficacy* peserta pelatihan, yaitu pada seluruh materi praktik beladiri. Dalam materi ini peserta diajarkan teknik-teknik pelatihan sederhana untuk melakukan pertahanan, penyerangan, patahan bahkan bantingan terhadap sesuatu hal yang mengancam kenyamanan dirinya. Peserta pelatihan dihadapkan pada contoh kasus kejahatan untuk kemudian melakukan beladiri yang sesuai dengan ancaman yang terjadi pada dirinya. Hal ini dilakukan berulang kali dengan tujuan peserta pelatihan yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dan secara otomatis tanpa berpikir ketika akan melakukan pembelaan diri ataupun perlawanan terhadap sesuatu yang mengancam dirinya.

Materi pelatihan selanjutnya yang dapat meningkatkan *self efficacy* peserta pelatihan adalah materi senam *self defence*. Pada materi ini peserta pelatihan melakukan gerakan beladiri dengan diiringi musik. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keyakinan peserta pelatihan terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa dia

mampu melakukan suatu beladiri dengan tenang. Karena ketenangan merupakan salah satu kunci penting seseorang ketika akan melakukan suatu hal melalui pertimbangan yang baik.

Berdasarkan analisa data hasil pretest ke posttest terdapat 2 peserta pelatihan dengan peningkatan skor tertinggi masing-masing sebesar 51, diraih oleh Gemala Hayati dan Sumini Kriptiani. Peneliti melakukan wawancara dengan peserta yang bersangkutan sehingga peneliti menyimpulkan bahwa hasil tersebut dapat diperolehnya karena peserta tersebut pada setiap materi latihan selalu membayangkan kejadian yang sesungguhnya sehingga merangsang keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan suatu gerakan dengan *self efficacy* diri yang tinggi.

REFERENSI

- Ann Mazer. Linda (1997). *The Effect of Aggression on Experienced Self-Efficacy in a Women's Self-Defense Training Program*. . ProQuest Information and Learning Company, Thn. 1997
- Brooke Shafferyang. Lisa (2003). *An Application Of Physical Feminism Theory To Women's Gender Role And Self-Defense Training*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2005
- Benjamin J. de Boer *Self-control at work: its relationship with contextual Performance*. [emeraldinsight](#) 2012
- Chen. Kuei-Min (2000). *The Effects of Tai Chi on the Well-Being of Community-Dwelling Elders in Taiwan*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2000
- Claire L. Kelly, Sandra I. Sünram-Lea, Trevor J. Crawford (2015) *The Role of Motivation, Glucose and SelfControl in the Antisaccade Task*. Cross mark Published: March 31, 2015
- Cox Henderson. Margit (1997). *Women's Self-Defense Training: An Applied Analysis Of Self-Efficacy Theory*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 1997
- Daniel P. Mears, Joshua C. Cochran, Kevin M. Beaver (2012) *Self-Control Theory and Nonlinear Effects on Offending*. J Quant Criminol (2013) 29:447–476 DOI 10.1007/s10940-012-9187-5
- Earl D. Bland (2007) *An Appraisal of Psychological & Religious Perspectives of Self-control*. J Relig Health (2008) 47:4–16 DOI 10.1007/s10943-007-91350
- Edward necka (2015) *Self-Control Scale AS-36: Construction and validation study*. Polish Psychological Bulletin 2015, vol. 46(3) 488–497 DOI - 10.1515/ppb-2015-0055
- Fuzhong. Li (2001). *Tai Chi, Self-Efficacy, and Physical Function in the Elderly* ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2001
- Glenn D. Walters (2015) *Are Behavioral Measures of Self-Control and the Grasmick Self-Control Scale Measuring the Same Construct? A Meta-Analysis*. Southern Criminal Justice Association 2015
- Gregory M. Dominick, Shira I. Dunsiger, Dorothy W. Pekmezi, Bess H. Marcus (2012) *Health Literacy Predicts Change in Physical Activity Self-efficacy Among Sedentary Latinas*. Springer Science+Business Media, LLC 2012 J Immigrant Minority Health (2013) 15:533–539 DOI 10.1007/s10903-012-9666-7
- Hinkelman. Lisa (2004). *Women's Self Defense Training: An Examination Of Assertiveness, Self-Efficacy, Hyperfemininity, And Athletic Identity*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2004
- John H. Boman IV, Marvin D. Krohn, Chris L. Gibson, John M. Stogner (2012) *Investigating Friendship Quality: An Exploration of Self-Control and Social Control Theories' Friendship Hypotheses*. Springer Science+Business Media, LLC 2012

- Kaur. Avneet (2013). *Maslow's Need Hierarchy Theory: Applications and Criticisms*. Global Journal of Management and Business Studies. ISSN 2248-9878 Volume 3, Number 10 (2013), pp. 1061-1064
- Kimberly A. Ball (2007). *The Effects Of A Self-Defense Course On College Women's Self-Efficacy, Hope, And Fear*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2008
- Leanne R. Brecklin (2007). *Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review*, Springfield : Elsevier B.V, Thn. 2007
- Liebling Dana. E. (2006). *Effects of a Self-Defense Training Program on Women's Fear of Crime, Avoidant Behavior, Self-Efficacy, and General Anxiety*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2007
- Mark Muraven, Greg Pogarsky, Dikla Shmueli (2006) *Self-control Depletion and the General Theory of Crime*. J Quant Criminol (2006) 22:263–277 DOI 10.1007/s10940-006-9011-1
- Melanie T. Warziski, Susan M. Sereika, Mindi A. Styn, Edvin Music, Lora E. Burke (2008) *Changes in self-efficacy and dietary adherence: the impact on weight loss in the PREFER study* Springer Science+Business Media, LLC 2007 J Behav Med (2008) 31:81–92 DOI 10.1007/s10865-007-9135-2
- Michelle Mustiab. Karen (2003). *Breast cancer, Tai Chi Chuan, and self -esteem: A randomized trial*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2003
- Nelli Hankonen, Ph.D.&Marja Kinnunen, M.Soc.Sc.& Pilvikki Absetz, Ph.D.&Piia Jallinoja, Ph.D (2013) *Why Do People High in Self-Control Eat More Healthily? Social Cognitions as Mediators*. The Society of Behavioral Medicine 2013 ann. behav. med. (2014) 47:242–248 DOI 10.1007/s12160-013-9535-1
- Nina Rottmann, Susanne O. Dalton, Jane Christensen, Kirsten Frederiksen, Christoffer Johansen (2010) *Self-efficacy, adjustment style and well-being in breast cancer patients: a longitudinal study* Springer Science+Business Media B.V. 2010 Qual Life Res (2010) 19:827–836 DOI 10.1007/s11136-010-9653-1
- Noy. Regina. (2014). *Pelatihan Lari Sirkuit 2 X 10 Menit Dan Pelatihan Lari Kontinyu 2 X 10 Menit Dapat Meningkatkan Vo2 Max Taekwondoin Putra Kabupaten Manggarai – Ntt*. Juni 2014
- Rebecca D. Forkner. (2010) *The Effects Of Self-Control And Social Connection On Recidivism*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 2010
- Ryan C. Meldrum, Carter Hay *Do Peers Matter in the Development of Self-Control? Evidence from a Longitudinal Study of Youth*. J Youth Adolescence (2012) 41:691–703 DOI 10.1007/s10964-011-9692-0
- Saskia Henschel, Marijn de Bruin, Eva Mo`hler (2013) *Self-Control and Child Abuse Potential in Mothers with an Abuse History and Their Preschool Children*. J Child Fam Stud (2014) 23:824–836 DOI 10.1007/s10826-013-9735-0
- Sarasvati. Ekarini. (2011). *Pergeseran Citra Pribadi Perempuan Dalam Sastra Indonesia: Analisis Psikoanalisis Terhadap Karya Sastra Indonesia Mulai Angkatan Sebelum Perang Hingga Mutakhir*. Jurnal Artikulasi Vol.12 No.2 Agustus 2011
- Schöndube. Anna (2016). *Self-control strength and physical exercise: An ecological momentary assessment study*. Freiburg : Elsevier Ltd, Thn. 2016
- Shannon Cox. Darcy (1998) *an analysis of two forms of self defense training and their impact on women's sense of personal safety self-efficacy*. ProQuest Information and Learning Company, Thn. 1999
- Tangney June. P (2004) *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. Journal of Personality 72:2, April 2004
- Tyler J. Vaughan&Jeffrey A. Bouffard& Alex R. Piquero (2016) *Testing an Integration of Control Theories: The Role of Bonds and Self-Control in Decision Making*. Southern Criminal Justice Association 2016