

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat adalah seni beladiri untuk menghindari segala hal yang dapat mencelakai atau memberikan malapetaka bagi seseorang dan bersumber pada jiwa rohani yang suci (Amjad & Mega, 2016). Menurut KBBI, Pencak silat diartkan permainan keahlian dalam mempertahankan dengan kepandaian menangkis menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindak (KBBI, 2016). Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan(Kriswanto, 2015)

Pencak silat adalah salah satu jenis olahraga dan seni bela diri khas yang dimiliki indonesia. Hal tersebut tidak terlepas dari fakta sejarah bahwa Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat beladiri pencak silat, bahkan diberbagai daerah memiliki penamaan sendiri untuk seni bela diri ini. Banyak berbagai macam aliran perguruan yang mengajarkan pencak silat di Indonesia, salah satunya adalah Tapak Suci. Tapak Suci adalah Seni beladiri di bawah organisasi persyarikatan muhammadiyah yang memiliki ciri khas kuat. Tapak suci memiliki ciri khas tersendiri yang berkembang melalui proses panjang dalam akar sejarah. Adapun falsafah perguruan tapak suci *“Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah”* (Muhammadiyah, 2018).

Saat ini, seni bela diri pencak silat tidak hanya menjadi warisan budaya di Indonesia, tetapi juga sudah mulai dipertandingkan dalam olahraga tingkat internasional. Banyak atlet-atlet di Indonesia memperoleh prestasi yang membanggakan dalam bertanding baik dalam skala nasional maupun internasional, tetapi banyak juga yang belum bisa berprestasi dalam pertandingan tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya kesiapan mental atlet dalam teknik penguasaan diri karena reaksi emosional sehingga banyak yang gugur di pertandingan pencak. Menurut Sukadiyanto (2006), reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Fahmi menjelaskan dalam penelitiannya (2013), bahwa atlet harus memiliki kondisi mental yang baik dalam berlaga dalam bertanding, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan.

Studi pendahuluan wawancara yang dilakukan pada pelatih dan atlet di Pimpinan Cabang Tapak Suci Banjarmasin di Panti asuhan Kebun Bunga, menyatakan bahwa hal-hal yang memengaruhi mental atlet pada saat pertandingan adalah pengelolaan emosi. Pada saat atlet pesilat melakukan pertandingan, munculnya perilaku agresif yang sulit dikontrol saat berhadapan dengan lawan bertanding. Pengaturan emosi ini sangat diperlukan untuk mendapatkan performa yang baik saat di gelanggang. Performa atlet tersebut juga akan sangat dipengaruhi oleh kondisi lawan yang dihadapinya, termasuk emosi yang akan muncul selama pertandingan berlangsung. Emosi negatif seperti marah dapat muncul pada seorang atlet. Seorang atlet akan menjadi

lebih sensitif dan mudah terpancing emosinya untuk membalas kepada lawannya. Hal tersebut muncul pada seorang atlet jika sudah tertinggal nilai sejak awal pertandingan, apalagi jika atlet tersebut merasa bahwa serangan-serangan yang dilakukannya dianggap tidak masuk oleh wasit, sehingga tidak memberikan tambahan pada nilainya.

Hasil studi pendahuluan wawancara atlet pencak silat tapak suci laki-laki menyatakan saat bertanding dibutuhkan pengaturan emosi baik itu sebelum, saat, dan sesudah tanding. Atlet laki-laki cenderung bersikap tenang sambil melakukan gerakan peregangan saat akan memasuki gelanggang pertarungan. Pada saat berada di gelanggang pertarungan ada beberapa hal-hal yang dilakukan dalam mengontrol emosi antar lain dengan mengingat pesan pelatih dan mengatur pola nafas. Saat atlet laki-laki melakukan olah nafas, atlet laki-laki memikirkan strategi bertarung sebelum menyerang lawan. Atlet laki-laki yang marah cenderung melakukan serangan balasan dengan bertubi-tubi. Sesudah bertanding, atlet laki-laki cenderung suka menyendiri dan tidak berbicara dengan siapapun baik itu ketika kalah ataupun menang.

Hasil wawancara dengan atlet pencak silat tapak suci perempuan menyatakan bahwa dalam regulasi emosi atlet pencak silat perempuan terdapat rasa kegugupan ketika ingin masuk kegelanggang pertarungan karena memikirkan lawan yang akan dihadapi. Atlet perempuan cenderung didominasi oleh emosi yang mempengaruhi kualitas bertarung. Pertarungan perempuan yang didominasi oleh kecemasan yang menyebabkan strategi bertarung yang kurang karena ketika oleh emosi. Atlet perempuan setelah

mendapatkan emosi negatif cenderung melakukan olah nafas saat digelanggang sebagaimana yang didapatkan pada saat proses latihan. Setelah bertanding, atlet perempuan akan cenderung menangis dan suka menyendiri karena merasa tidak menerima kekalahan.

Gerakan dasar silat yaitu seperti teknik belaan, teknik serangan, teknik bawah dapat mempengaruhi adanya emosi negatif, seperti gagal menghindar dari pukulan lawan, lawan yang berbuat curang, dan teknik serangan yang gagal. Sehingga atlet harus memiliki regulasi emosi agar tetap fokus pada teknik maupun gerakan belaan (menangkis dan menghindar), serangan (pukulan, tendangan, jatuhan dan kuncian), teknik bawah (sapuan bawah, sirkel bawah, kuncian) (Dewi & Jannah, 2007). Hasil penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi bagi seorang atlet itu sangat lah penting karena pada dasarnya setiap atlet pencak membutuhkan pengaturan emosi agar tetap fokus pada teknik serangan ataupun belaan.

Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional (Permono & Kusristanti, 2017). Regulasi emosi mempunyai manfaat secara umum antarlain : (1) pertama, seseorang yang regulasi emosi yang tinggi dapat menurunkan perilaku proktanisasi pada dirinya (Fitriya & Lukmawati, 2016), (2) kedua, orang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mempengaruhi perilaku prososial terhadap orang lain (Yusuf & Kristiana, 2017), (3) ketiga, Orang yang memiliki regulasi emosi yang baik berpengaruh terhadap kemampuan

riseliensi individu tersebut (Khoirunnisa & Jannah, 2014), dan orang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memiliki perilaku asertivitas yang baik secara sosial (Silaen & Dewi, 2015).

Secara khusus, regulasi emosi juga memiliki manfaat bagi atlet pencak silat. Gejala emosi yang ditandai oleh ketegangan (stress) adalah momok bagi atlet, karena dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologik (misalnya gemetar, lemas atau kejang otot) dan memburyarkan konsentrasi (Fadli & Ansho, 2019). Hasil penelitian oleh Lina Halimatussa'diyah dan Miftakhul Jannah (2019) menyatakan bahwa regulasi emosi sangat sangatlah penting dan dibutuhkan dalam pertandingan, saat atlet melakukan konsentrasi maka pengelolaan emosi juga harus baik sehingga atlet mampu memfokuskan perhatiannya pada satu titik. Suasana emosi ketika bertanding sering menjadi faktor penentu dalam mencapai kemenangan dan sering menjadi masalah pula bagi para pembina/pelatih untuk menguasai gejala emosi atletnya. (Fadli & Ansho, 2019). Hasil penelitian dari Kliwan dan Ari Surwanto (2019) menyatakan atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik mempunyai akan mempengaruhi prestasi seorang atlet saat bertanding. Hasil penelitian M. Ken Adi Irwansyah (2017) juga menunjukkan bahwa seorang atlet yang terlatih meregulasi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hasil lain dari penelitian oleh Ervine Felicia Tiara (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi mempunyai efek terhadap penurunan kecemasan saat bertanding.

Pengalaman bertanding sangat menentukan bagi perkembangan emosi, kepekaan emosi yang berbeda-beda tergantung pada kekayaan akan

pengalaman, pengertian, pengetahuan terhadap situasi (Fadli & Ansho, 2019). Menurut Jannah (2014) setiap atlet memiliki tekanan masing-masing di setiap pertandingannya. Tak jauh berbeda dengan atlet olahraga permainan, akurasi dan beladiri yang masing-masing memiliki tekanan yang berbeda disetiap gerakan dan aturan. Tak hanya itu waktu gerakan reaksi tangan pun juga berbeda untuk cabang olahraga permainan dan beladiri. Sehingga atlet dilatih untuk mampu meregulasi emosinya, baik secara kognitif maupun perilaku agar tidak mengganggu performanya. Keadaan Emosi dalam suatu tekanan bertanding agar performa atau penampilan atlet tetap optimal sesuai dengan peraturan dan tugas gerak masing- masing cabang olahraga (Dewi & Jannah, 2007). Faktor-faktor yang dianggap secara teoritis memengaruhi regulasi emosi diantaranya yaitu usia, kognitif, kepribadian, seks, jenis kelamin, spiritual, keluarga, lingkungan sosial dan budaya (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Hasil Penelitian Simon dan Nath menemukan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal (Simon & Nath, 2004). Penelitian lainnya juga menyebutkan Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Menurut Crawford, Kippax, Onyx, Gault, and Benton (2017) dipahami, perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan

laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Hasil penelitian Nolen-Hoeksema & Aldao (2012), didapat hasil bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan dalam hal regulasi emosi. Penelitian selanjutnya di perkuat oleh Tamres (2002) yang memiliki pendapat bahwa pria dan wanita memiliki peranan yang sama untuk mengelola suatu emosi mulai dari cinta, duka, hingga kemarahan. Kebanyakan pria lebih reaktif secara psikis terhadap konflik dibandingkan wanita, namun kedua jenis kelamin terkadang memiliki perbedaan persepsi dan atribusi yang menghasilkan emosi dan intensitas manusia. Begitu juga dalam pencak silat baik pada pria dan wanita masing-masing memiliki tingkat regulasi emosi, yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah dalam atlet pencak silat tapak suci terdapat perbedaan regulasi emosi baik pada pria maupun wanita

Dari paparan diatas pencak silat membutuhkan regulasi emosi dalam mengatur serangan dan tangkisan saat bertanding. Selain itu banyak penelitian sebelumnya menyebutkan tesis dan anti-tesis perbedaan regulasi emosi laki-laki dan perempuan. Maka dari itu peneliti ingin meneliti apakah ada perbedaan Regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Kota Banjarmasin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada atlet Tapak Suci Banjarmasin berdasarkan jenis kelamin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi olahraga khususnya yang berkaitan dengan variable regulasi emosi untuk meningkatkan dan memaksimal kemampuan atlet dalam bertanding

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat penelitian ini antara lain :

a. Atlet

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman pentingnya regulasi emosi untuk mempersiapkan mental para atlet pencak silat tapak suci dalam memaksimalkan persiapan bertanding di juaraan tingkat regional maupun Nasional

b. Pelatih

Bagi pelatih atlet pencak silat tapak suci diharapkan dapat menjadi acuan dalam melatih atlet pencak silat tapak suci yang terkendala akan regulasi emosi yang mempengaruhi performa dilapangan

c. Perguruan Pencak Silat Tapak Suci

Bagi Perguruan Pencak Silat tapak suci yang memiliki kendala dalam mempersiapkan atlet pesilat. Penelitian ini dapat menjadi suatu acuan kebijakan kepada para pelatih silat dalam melatih untuk mempersiapkan atlet ke kejuaraan pencak silat.