

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh disebut olahraga (KBBI). Olahraga sudah menjadi kebutuhan tersendiri bagi setiap individu. Olahraga memiliki berbagai macam manfaat. Selain menjadikan tubuh sehat, olahraga juga memberikan manfaat sebagai ajang untuk berprestasi (Sutisna, 2004:7). Perkembangan dunia olahraga di Indonesia sendiri terbilang cukup pesat. Terdapat lebih dari 30 cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan Asia maupun dunia, diantaranya yaitu atletik, bulu tangkis, renang, sepak bola, anggar, judo, karate, pencak silat, dan masih banyak lagi. Setiap cabang olahraga membutuhkan keahlian khusus yang harus dikuasai. Tidak hanya stamina yang harus prima, penguasaan tehnik dan strategi juga harus selalu diasah.

Seseorang yang dapat menekuni satu bidang olahraga sesuai dengan keahliannya dan menjadikan olahraga sebagai profesinya disebut atlet. Menurut Setiadarma dan Monty (2000:29) atlet yaitu individu yang memiliki keunikan tersendiri, memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri dan latar belakang kehidupan yang berpengaruh secara spesifik pada dirinya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Menurut Barry (2001:538) atlet adalah ahli olahraga atau orang yang profesional dalam bidang olahraga. Sedangkan Sukadiyanto (2005:4) mengatakan

bahwa atlet merupakan seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Dengan demikian, atlet adalah sebuah profesi seseorang memainkan peran sebagai orang yang memiliki keahlian di bidang olahraga.

Seseorang dapat disebut sebagai atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan. Sehingga individu yang melakukan olahraga setiap hari tidak serta merta dapat disebut sebagai atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Bagi seorang atlet, merupakan hal yang wajib untuk mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Jika individu pada umumnya melakukan olahraga dengan tujuan kebugaran jasmani, kesehatan maupun sekedar hobi, maka seorang atlet baik amatir maupun profesional selalu berusaha untuk mencapai prestasi sekurang kurangnya menjadi juara (Girindra, 2017:17).

Atlet pencak silat merupakan atlet yang berpartisipasi dalam cabang olahraga beladiri pencak silat. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) adalah induk organisasi pencak silat yang bertugas untuk mengurus cabang olahraga pencak silat di masing-masing daerah. Setiap empat tahun terdapat pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987, bahkan Pencak Silat juga menjadi salah satu cabang yang dilombakan pada Asian Games 2018 kemarin. Pencak silat sudah berkembang dengan pesat di luar negeri, terbukti saat penyelenggaraan Kejuaraan

Pencak Silat Dunia ke-17 di Bali pada Desember 2016 diikuti oleh ratusan atlet dari 40 negara (Saut, dalam Nawawi 2018:1).

Selain itu, hal yang tak kalah penting untuk dimiliki seorang atlet yaitu kekuatan mental serta bagaimana seorang atlet mampu mengontrol diri selama pertandingan hingga selesainya pertandingan. Terlebih bagi atlet pencak silat, olahraga ini tidak hanya mengutamakan penguasaan teknik silat dan kondisi tubuh yang prima, seorang atlet pencak silat juga harus memiliki kontrol diri dan emosi yang stabil supaya mampu melakukan teknik serangan dan bertahan dengan baik sehingga dapat menghasilkan poin yang maksimal dan memenangkan pertandingan.

Tidak hanya di *event* pertandingan skala kecil atau menengah, pada *event* sekelas *Asian Games* pun dapat kita jumpai pelanggaran-pelanggaran yang terjadi dalam pertandingan. Pencak silat telah menjadi cabang resmi yang dipertandingkan di Asian Games. Indonesia menjadi tuan rumah pada perhelatan Asian Games 2018 lalu, dan untuk pertama kalinya pencak silat menjadi cabang resmi dan sejajar dengan karate, wushu, dan taekwondo. Akan tetapi beberapa pertandingan di cabang pencak silat kategori tarung sempat diwarnai insiden yang kurang menyenangkan. Diantaranya pada pertandingan perempat final pada hari Sabtu 25 Agustus 2018 di Padepokan Silat Taman Mini Indonesia Indah (TMII) pelanggaran dilakukan oleh Eko Febrianto pesilat asal Indonesia di kelas J 90-95 putra, Eko harus didiskualifikasi karena telah melakukan pelanggaran dengan memukul wajah Sheikh Farhan Sheikh Alaudiddin pesilat asal Singapura yang menjadi lawannya hingga berdarah. Hal itu membuat pertandingan terpaksa dihentikan di menit 01:15 babak ketiga dan membuat Eko tidak bisa melaju ke babak semifinal bersama

sementara atlet Indonesia lainnya. Alasan Eko melakukan pemukulan yaitu ia mengalami trauma karena empat kali telah menelan kekalahan dari atlet Singapura tersebut. Menurut dia, sheik merupakan musuh bebuyutan bagi Eko, sehingga Eko tegang dan tidak rileks saat bertanding. Selain itu, masih dalam perhelatan Asian Games seorang pesilat asal Malaysia Mohd Al Jufferi Jamari diketahui mengamuk, berteriak-teriak tidak jelas dan memukul pembatas ruangan hingga jebol sebelum akhirnya ditenangkan oleh tim resmi Malaysia. Hal ini disebabkan karena Al Jufferi kalah atas Komang Harik Adi Putra pesilat asal Indonesia di pertandingan Final kelas E putra 65-70 kg. (<https://kumparan.com/@kumparansport/5-insiden-kontroversial-di-asian-games-2018>)

Tidak hanya di dalam arena pertandingan saja seorang atlet beladiri dapat menunjukkan emosi negatifnya. Pada kasus di Solo pada tanggal 17 November 2014 terjadi bentrokan antara pesilat dengan sebuah organisasi pemuda di Solo, Gerombolan beratribut seragam beladiri serba berwarna hitam menyerang Kantor Organisasi Barisan Muda Indonesia (BMI) Solo, di Jalan Popda Nusukan Banjarsari, Solo, Senin 17 November 2014. Akibat penyerangan itu yang dilakukan pukul 12.00 WIB itu, kantor mengalami kerusakan parah di bagian depan. Keterangan yang didapatkan dari Kapolsek Banjarsari Komisaris Polisi (Kopol) I Ketut Rahman, aksi pengrusakan kantor dilakukan oleh massa dari sebuah perkumpulan beladiri. "Sebelum pengrusakan, massa sempat mondar mandir di sekitar lokasi, pada pukul 12.30 WIB. Kemudian langsung melempari kantor BMI dengan menggunakan batu, dan benda-benda yang berada di sekitar gedung," katanya, kepada wartawan.

Bela diri merupakan sebuah usaha kita untuk melindungi diri kita sendiri dari serangan manusia ataupun yang lainnya. Mempelajari bela diri dapat memperkecil kemungkinan kita untuk mengalami pelecehan atau gangguan dari orang lain, sebab dengan bela diri juga mampu membuat keterampilan, sikap dan perilaku pun akan berubah, perubahan yang terjadi juga tergantung pada bagaimana seseorang mengontrol dirinya. Akankah berubah ke arah positif atau negatif tergantung dari bagaimana kita belajar ataupun perguruan beladiri yang kita ikuti. Atlet beladiri adalah seorang olahragawan yang berpartisipasi dan berfokus pada cabang olah raga beladiri. Contoh olahraga beladiri yaitu karate, kempo, taekwondo, pencak silat, judo dan gulat. keterampilan bela diri juga sebaiknya digunakan untuk hal yang positif seperti membantu sesama dan menolong yang lemah. Akan tetapi pada kenyataannya, seperti contoh yang dipaparkan di atas masih ada atlet beladiri khususnya pencak silat yang lepas kendali, mudah emosi sehingga tidak mampu mengontrol dirinya dengan sebaik mungkin. jika sudah dikuasai emosi, maka atlet akan cenderung bersikap agresif dan arogan.

LeDoux (2000:174) menyatakan bahwa terdapat dua sirkuit emosional yang tertanam dalam amigdala, salah satunya bekerja dengan cepat sebagai respon terhadap situasi – situasi yang mengancam dan lainnya bereaksi dengan lambat setelah menentukan signifikansi emosional berbagai peristiwa. Menurut Carr (dalam Hartati dkk, 2005) emosi itu timbul jika organisme dihadapkan pada rintangan yang menghambat kebebasannya untuk bergerak, sehingga semua tenaga dan upaya dikerahkan untuk mengatasi rintangan tersebut dan merangsang organism tersebut untuk merugikan lawannya tanpa pertimbangan terlebih dahulu.

Self-control atau kontrol diri adalah sikap mengendalikan pikiran dan tindakan agar tindakan kita sesuai dengan norma-norma yang benar (Badriyah, 2013:35). Kontrol diri merupakan hal yang penting terutama bagi atlet bela diri. Jika atlet bela diri memiliki kontrol diri, ia tahu dirinya punya pilihan dan dapat mengontrol tindakannya. Kontrol diri atau disebut juga kendali diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Dengan menggunakan berbagai pertimbangan sebelum bertindak, individu tersebut mencoba untuk mengarahkan diri mereka sesuai dengan yang mereka kehendaki. Dengan kata lain, semakin tinggi kendali diri yang dimiliki seseorang semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Dengan adanya kontrol diri pada setiap atlet bela diri, setidaknya mereka dapat menjadi lebih terkontrol dalam perilakunya. Sebab, atlet bela diri dengan control diri yang dimilikinya tersebut dengan sendirinya pula akan mampu mengendalikan segala tindakan dan dapat mempertimbangkan manfaat dan tujuannya, bukan hanya untuk mengutamakan emosinya saja sebagaimana banyak terjadi di kalangan atlet bela diri (Maulana, 2016:5). Penelitian yang dilakukan yang oleh Thompson (2012:107) menyatakan bahwa unsur utama yang menjadi poin penting dalam manifestasi kontrol diri ialah keyakinan individu terhadap dirinya dalam mencapai hasil yang diinginkan dengan cara mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Hurlock (2004: 225) menjelaskan individu yang memiliki *self-control* memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang

bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat tempat ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih diterima. Wawancara pada tanggal 26 Juli 2019 kepada pelatih silat mengatakan bahwa ketika sudah di lapangan dan berhadapan oleh musuh, atlet cenderung bertindak *impulsive*. Terlebih jika bertemu dengan musuh yang curang dan dengan sengaja melakukan pukulan di wajah atau area vital atlet. Hal ini menyebabkan atlet terpancing emosinya untuk melakukan hal yang sama yang mana itu adalah sebuah pelanggaran. Penelitian oleh Maulana (2016:5) mengungkapkan bahwa pada kenyataannya atlet bela diri sering tidak mampu mengontrol perbuatannya, bila kontrol diri lemah atlet bela diri akan cenderung dikuasai oleh emosinya dan tidak berpikir panjang. Kalau sudah begini kenyataannya, maka atlet bela diri tersebut pun akan lebih cenderung untuk bersikap tidak peduli lagi dan arogan. Yang mana hal ini tidak baik dan mampu memicu terjadinya pelanggaran.

Para atlet yang ditemui pada 27 Juli 2019 juga mengaku pernah dengan sengaja melakukan pukulan pada wajah atau area yang dilarang. Salah satu alasan mengapa atlet melakukan hal tersebut karena dendam pada pertandingan sebelumnya telah dicurangi baik oleh lawan atau wasit. Nawawi (2018:36) dalam penelitiannya mengatakan terjadinya sikap diluar kehendak yang mampu menghasilkan tindakan agresif dan berujung pada pelanggaran ketika pertandingan pencak silat disebabkan karena seseorang tidak mampu mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya, rasa marah dan dendam dapat dengan mudah memicu munculnya sikap agresif. Hal ini

didukung oleh penelitian Finkenauer,dkk (2005:66) yang menyatakan bahwa tinggi *self-control* sangat berhubungan dengan penurunan resiko masalah psikososial diantaranya kenakalan dan sikap agresivitas pada remaja. Dalam penelitian lainnya dari DeWall, dkk (2012:57) tentang *Self-control Inhibits Aggression* menyatakan bahwa mekanisme neural otak dalam meregulasi emosi dan kontrol kognitif pada *self-control* dapat mengurangi agresi seseorang. Penelitian dari Lailatul Badriyah (2013: 75) mengenai pengaruh empati dan *self-control* terhadap agresivitas remaja SMA X menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari empati, *self-control* dan jenis kelamin terhadap agresivitas anak-anak remaja di SMA X.

Dari penjelasan diatas, peneliti berasumsi bahwa terdapat keterkaitan antara regulasi emosi dengan *self-control* pada performa atlet pencak silat ketika berlaga di lapangan. berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti memilih judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Self-control* Pada Atlet Pencak Silat di Pimpinan Anak Cabang Kedamean.

1.2 Identifikasi Masalah

Pencak silat di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup baik, hal ini dibuktikan dengan dimasukkan kembali kategori pencak silat dalam pagelaran bergengsi Asian Games yang diadakan di Indonesia tahun 2018 kemarin. Akan tetapi, meskipun sudah kembali dipertandingkan dalam asian games 2018 dan banyak menyumbang medali emas, dalam proses berlangsungnya perlombaan pencak silat pada kategori tanding banyak diwarnai kerusuhan. Baik ketika pertandingan berlangsung maupun di luar arena. Beberapa kasus di kejuaraan

tingkat nasional, provinsi maupun kabupaten juga menunjukkan emosi negatif yang mampu mendorong atlet melakukan perilaku pelanggaran.

Dari beberapa contoh kasus yang telah dipaparkan dapat ditarik suatu kesimpulan bahwasannya pelanggaran terjadi karena atlet lepas kendali dan tidak mampu menahan diri ketika ia kehilangan poin atau jurus-jurus yang ia gunakan tidak dianggap oleh wasit. Gould, dkk (dalam Jannah, 2014) mengatakan atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentunya ia memiliki prestasi yang terus meningkat. Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet akan semakin dituntut untuk memperbaiki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang meningkat, lebih baik dari sebelumnya. Jika seorang atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi bahwa atlet pencak silat dituntut untuk selalu menampilkan performa terbaiknya ketika bertanding, kemampuan untuk mengatasi gangguan yang dapat menurunkan performa saat bertanding baik fisik maupun psikis perlu ditingkatkan agar mampu bertahan di segala situasi ketika pertandingan. *Self-control* memiliki faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi bagaimana atlet akan mengambil sikap ketika bertanding, namun dibutuhkan regulasi emosi dalam prosesnya.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah adalah upaya menetapkan batas-batas permasalahan dengan jelas, untuk menghindari pembahasan masalah yang melebar dan tidak sesuai topik sebenarnya. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini akan membatasi masalah pada :

A. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

B. *Self-control*

Self-control adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

C. *Atlet Pencak Silat*

Merupakan individu yang menekuni dan berpartisipasi dalam cabang olahraga beladiri pencak silat. Yang mana dalam penelitian ini dilakukan di padepokan pencak silat Pagar Nusa di pimpinan anak cabang kedamean.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self-control* pada atlet pencak silat di pimpinan anak cabang Kedamean?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan *self-control* pada atlet pencak silat di pimpinan anak cabang Kedamean.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dalam bidang psikologi dan memperkaya hasil penelitian serta dapat dijadikan materi acuan untuk penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan olahraga pencak silat.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengertian adanya hubungan regulasi emosi dan *self-control* pada atlet bela diri kepada masyarakat umum, baik mahasiswa, civitas akademisi, maupun peneliti sendiri.
- b. Bagi atlet, diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bahwa regulasi emosi sangat berpengaruh pada kontrol diri dan keberhasilan seorang atlet.
- c. Bagi pelatih, diharapkan mampu menjadi referensi yang nantinya dapat dimanfaatkan untuk pengembangan pelatihan pencak silat.