

**STRATEGI ATLET PENCAK SILAT DALAM
MENGATASI KECEMASAN SAAT BERTANDING**

(Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di Kecamatan Lais
Kabupaten Bengkulu Utara)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH

**MUHAMMAD ALIF
NIM. 2011320066**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026 M/1447 H**

**STRATEGI ATLET PENCAK SILAT DALAM
MENGATASI KECEMASAN SAAT BERTANDING**

(Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di Kecamatan Lais
Kabupaten Bengkulu Utara)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Sos)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

OLEH

**MUHAMMAD ALIF
NIM. 2011320066**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
FATMAWATI SUKARNO BENGKULU
TAHUN 2026 M/1447 H**

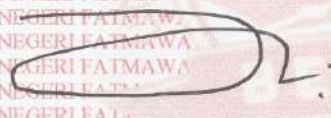
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **Muhammad Alif**, Nim: **2011320066**, yang berjudul **"Strategi Atlet Pencak Silat Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Bertanding (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di Kecamatan Lais Kabupaten Bengkulu Utara)"** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Dakwah** Fakultas **Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) fatmawati Sukarno Bengkulu**. Skripsi ini telah di periksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang **Munagasyah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negri Fatmawati Sukarno Bengkulu**.

Bengkulu, 05 November 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003


Dr. M. Nikman Naser, M.Pd
NIP. 199301292023211019

Mengetahi
Ain Dekan FUAD
Ketua Jurusan Dakwah


Dr. Wira Hadi Kusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI
SUKARNO (UINFAS) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Jalan Rader Fatih Pagar Dawa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51171-51276 Faksimili (0736) 51172

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi disusun oleh **Muhammad Ali, Nim: 2011320066**, yang berjudul
**Strategi Atlet Pencak Silat Dalam Mengatasi Kecemasan Saat
Bertanding (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di
Kecamatan Lais Kabupaten Bengkulu Utara)** Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam, telah diuji dan dipertanyakan di depan
Tim Sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu (UINFAS) pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 25 November 2025

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan dan
Konseling Islam.

Bengkulu, 25 November 2025
Dekan FUAD

Dr. Aan Supian, M.Ag
NIP. 196906151997031003

Tim Sidang Munaqasyah
Ketua Sekretaris

Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003

Dr. M. Nikman Naser, M.Pd
NIP. 199301292023211019

Penguji I

Penguji II

Dr. Asniti Karni, M.Pd. Kons
NIP. 197203122000033003

Asti Haryati, M.Pd
NIP. 199108252023212050

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "Strategi Atlet Pencak Silat Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Bertanding (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di Kecamatan Lais Kabupaten Bengkulu Utara)", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali dari arahan tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Mret 2026
Saya yang menyatakan



Muhammad Alif
NIM. 2011320066

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ

“Hai manusia, sesungguhnya janji Allah adalah benar, maka sekali-kali janganlah kehidupan dunia memperdayakan kamu dan sekali-kali janganlah syaitan yang pandai menipu, memperdayakan kamu tentang Allah.”

(Q.S Fatir: 5)

Berjalanlah Melawan Kesulitan Suatu Hari akan timbul Kenikmatan

(Muhammad Alif)



PERSEMBAHAN

Alhamdullilahirobbil'aalamiin. Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran tuhan yang Maha Esa karena telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini dan dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, skripsi dengan judul **"Strategi Atlet Pencak Silat Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Bertanding (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di Kecamatan Laís Kabupaten Bengkulu Utara)"**. Akhirnya skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik dan tepat waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa syukur dan bahagia skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tuaku, Ibu Yetti Herlina Amd.Keb dan ayah Rudi Manoppo yang telah memberikan pendidikan terbaik serta dukungan baik materi maupun do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
2. Untuk Keluargaku yang selalu memberikan do'a dan semangat dalam proses penyelesaian tugas akhir.
3. Untuk dosen pembimbing I, Dr. Nelly Marhayati., M.Si yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Kepada dosen pembimbing II, Bapak Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.
5. Para dosen Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu yang telah memberikan pengalaman dan pengajaran yang baik bagi peneliti.
6. Kepada seluruh staf dan karyawan Jurusan Dakwah Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah, yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
7. Almameterku tercinta Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

ABSTRAK

Muhammad Alif, Nim : 2011320066 **Strategi Atlet Pencak Silat Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Bertanding (Studi Pada Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti Di Kecamatan Lais Kabupaten Bengkulu Utara)** Pembimbing I : Dr. Nelly Marhayati., M.Si. dan Pembimbing II : Dr. Muhammad Nikman Naser, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi yang diterapkan atlet pencak silat dalam mengatasi kecemasan saat bertanding di Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti, Kecamatan Lais, Kabupaten Bengkulu Utara. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap 3 atlet dan 1 Pelatih yang berpengalaman mengikuti kejuaraan tingkat kabupaten, provinsi, hingga nasional. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa strategi yang digunakan atlet pencak silat dalam mengatasi kecemasan bertanding meliputi eksplorasi bawah sadar, teknik relaksasi, penguatan ego, katarsis, pengelolaan mekanisme pertahanan diri, pendekatan spiritual, serta refleksi dan pembelajaran. Eksplorasi bawah sadar dilakukan dengan menyadari sumber tekanan, teknik relaksasi diterapkan melalui pernapasan dalam dan visualisasi, penguatan ego diwujudkan dengan menjaga kontrol diri, katarsis dilakukan melalui pelepasan emosi secara sehat, mekanisme pertahanan diarahkan secara adaptif, pendekatan spiritual dilakukan melalui doa dan keyakinan kepada Tuhan, serta refleksi digunakan untuk memperbaiki kesiapan mental pada pertandingan berikutnya. Kontribusi penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya pembinaan mental dan spiritual dalam olahraga pencak silat, serta menjadi rujukan bagi pelatih, perguruan, dan bidang Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengembangkan program pendampingan psikologis yang lebih komprehensif bagi atlet.

Kata Kunci: kecemasan, Bertanding, pencak silat.

ABSTRACT

Muhammad Alif, Student ID: 2011320066 **Title:** Strategies of Pencak Silat Athletes in Overcoming Anxiety During Competition (A Study at the Terlat Sakti Pencak Silat School in Lais District, North Bengkulu Regency) **Supervisor I:** Dr. Nelly Marhayati., M.Si. **Supervisor II:** Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd.

This study aims to analyze the strategies applied by pencak silat athletes in overcoming competition anxiety at Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti, Lais District, North Bengkulu Regency. This research employed a descriptive qualitative method, with data collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving 3 athletes and 1 Coach who have participated in competitions at the district, provincial, and national levels. The findings indicate that the strategies used by pencak silat athletes to manage competition anxiety include subconscious exploration, relaxation techniques, ego strengthening, catharsis, adaptive defense mechanism management, a spiritual approach, as well as reflection and learning. Subconscious exploration is carried out by recognizing sources of pressure, relaxation techniques are applied through deep breathing and visualization, ego strengthening is achieved by maintaining self-control, catharsis is conducted through healthy emotional release, defense mechanisms are directed adaptively, the spiritual approach is practiced through prayer and faith in God, and reflection is used to improve mental readiness for subsequent competitions. This study contributes to a deeper understanding of the importance of mental and spiritual development in pencak silat and serves as a reference for coaches, martial arts institutions, and the field of Islamic Guidance and Counseling in developing more comprehensive psychological assistance programs for athletes.

Keywords: anxiety, competition, pencak silat.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb. Alhamdulillah, Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga Alah SWT, selalu mencurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menegakan kebenaran di muka bumi ini. Skripsi yang berjudul **“STRATEGI ATLET PENCAK SILAT DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT BERTANDING (STUDI PADA PERGURUAN PENCAK SILAT TERLAT SAKTI DI KECAMATAN LAIS KABUPATEN BENGKULU UTARA)“**.

Adapun tujuan dari penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat ini tidak terlepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Prof. Dr. Zulkarnain Dali, M.Pd.
2. Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Bapak Dr. Aan Sofian, M.Ag.
3. Wakil Dekan I Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Bapak Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I
4. Wakil Dekan II Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Bapak Prof. Andang Sunarto, M.Kom., Ph.D
5. Wakil Dekan III Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu Bapak Dr. M.Ridho Syabibi, M.Ag.
6. Bapak Dr. Wira Hadi Kusuma, M.Si. selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu.
7. Bapak Pebri Prandika Putra, M.Hum. selaku Sekertaris Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu.
8. Ibu Dila Astarini, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu.

9. Pembimbing Akademik Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Ibu Hermi Pasmawati, M. Pd., Kons.
10. Ibu Dr. Nelly Marhayati., M.Si selaku Pembimbing I, yang telah dengan sabar membimbing, mengoreksi, serta memberikan arahan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
11. Bapak Dr. Muhammad Nikman Naser, M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah banyak membantu, meluangkan waktu, dan memberikan masukan konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini.
12. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu yang memberikan pengajaran yang begitu berdampak pada peneliti untuk masa depan.
13. Staf dan Karyawan perpustakaan yang mendukung dengan penuh semangat dan membantu memenuhi referensi skripsi.
14. Kepada kedua orang tua yang selalu mendoakan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
15. Kepada Perguruan Pencak Silat Terlat sakti yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian ini

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bengkulu, Januari 2026
Penulis

Muhammad Alif
NIM: 2011320066

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
F. Penelitian Terdahulu.....	6
G. Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Kecemasan.....	11
1. Pengertian Kecemasan.....	11
2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	13
3. Macam-Macam Kecemasan.....	14
4. Ciri-ciri Kecemasan.....	15
B. Atlet.....	19
1. Pengertian Atlet.....	19
2. Permasalahan yang Dialami.....	20
3. Mengatasi Permasalahan Atlet.....	22
C. Teori Psikoanalisis	24
D. Pencak Silat.....	31
1. Pengertian Pencak Silat.....	31
2. Perkembangan Pencak Silat.....	32
3. Sejarah Singkat Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu	34
4. Tujuan Dasar dalam Pencak Silat Terlat Sakti Kota Bengkulu	35
E. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Informan Penelitian.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Sumber Data	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data	40

G. Objektivitas Dan Keabsahan Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	43
1. Sejarah Pencak Silat	43
2. Struktur Organisasi.....	45
B. Profil Informan.....	47
C. Hasil Penelitian.....	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Pikir.....	36
Tabel 4.1 Struktur Organisasi.....	46
Tabel 4.2 Profil Informan.....	49
Tabel 4.3 Hasil Wawancara Strategi Pengelolaan Kecemasan Atlet.....	66
Tabel 4.4 Strategi atlet dan Penerapannya.....	81

