

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai kegelisahan atau ketidaktenteraman hati akibat kekhawatiran atau rasa takut. Kecemasan merupakan bentuk perihalan dari rasa cemas itu sendiri. Dalam ilmu psikologi, kecemasan dikenal dengan istilah *anxiety*, yang memiliki arti kegelisahan, kecemasan, atau kekhawatiran. Secara istilah, kecemasan adalah kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak memiliki dasar yang kuat. Kecemasan juga didefinisikan sebagai keadaan emosi yang kronis dan kompleks,¹⁶

Unsur utama berupa keterprangkapan dan rasa takut. Hal ini sering terlihat pada berbagai gangguan saraf dan mental.¹⁷ Secara lebih spesifik, kecemasan adalah keadaan aprehensi atau kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk. Definisi lainnya menyebut kecemasan sebagai rasa takut terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul ketika seseorang berada dalam situasi yang dianggap merugikan atau mengancam, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya merupakan ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri. Hal ini dapat ditandai dengan perasaan khawatir dan takut yang terus-menerus terhadap sesuatu yang belum terjadi.¹⁸

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Istilah kecemasan berasal dari kata dalam bahasa Latin *anxius*

¹⁶ Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), 24.

¹⁷ James Drever, *Kamus Psikologi* (Jakarta: Bina Aksara, 1986), 19.

¹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam.*, 156.

dan bahasa Jerman anst, yang keduanya digunakan untuk menggambarkan dampak negatif. Secara umum, kecemasan merupakan reaksi emosional yang sering muncul ketika seseorang berada dalam kondisi stres. Hal ini biasanya disertai dengan perasaan tegang, pikiran yang terus-menerus membuat khawatir, serta respons fisik seperti detak jantung yang lebih cepat, peningkatan tekanan darah, dan gejala lainnya¹⁹

Kecemasan sering kali dipahami sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan muncul dari dalam diri individu. Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan atau ansietas menjadi kondisi yang wajar terjadi, menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, dan takut. Kondisi ini biasanya muncul sebagai respons terhadap konflik atau tekanan tertentu dalam kehidupan. Selain itu, kecemasan dapat menyertai berbagai situasi kehidupan dan juga beberapa gangguan kesehatan. Orang yang mengalami kecemasan cenderung merasa gelisah, khawatir, was-was, serta bingung.

Menurut Hawari (dalam Yanti Budiyanti, Lisna Annisa Fitriana, Lena Helen Supriatna, dan Erna Irawan),²⁰ kecemasan adalah gangguan pada perasaan yang ditandai dengan kekhawatiran yang mendalam dan terus-menerus. Namun, individu yang mengalami kecemasan ini umumnya masih dapat mempertahankan kemampuan menilai realitas dengan baik, kepribadian tetap utuh, dan meskipun perilaku dapat terganggu, kondisi tersebut masih berada dalam batas-batas normal.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Kecemasan muncul sebagai respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau

¹⁹ Astuti, dkk. (2019). Kecemasan dan Dampaknya dalam Kehidupan Manusia

²⁰ Yanti Budiyanti, Lisna Annisa Fitriana, Lena Helen Supriatna, dan Erna Irawan. (2022). Kecemasan Menurut Perspektif Psikologi.

menekan, baik secara mental maupun fisik, dan dapat disertai dengan gejala psikologis serta fisiologis. Meskipun kecemasan merupakan pengalaman yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan dan perilaku individu. Namun demikian, individu yang mengalami kecemasan umumnya masih mampu mempertahankan penilaian realitas dan fungsi kepribadian secara normal.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

- a. Aspek Kognitif (Pikiran): Ditandai dengan munculnya pikiran negatif, rasa khawatir berlebihan, takut gagal, takut cedera kembali, serta keraguan terhadap kemampuan diri saat bertanding.
- b. Aspek Emosional (Afektif): Ditunjukkan melalui perasaan gugup, tegang, takut, panik, dan sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi lawan atau suasana pertandingan.
- c. Aspek Fisiologis (Somatik): Ditandai dengan reaksi tubuh seperti jantung berdebar, keringat berlebih, gemetar, napas tidak teratur, dan ketegangan otot sebelum maupun saat pertandingan.
- d. Aspek Perilaku: Terlihat dari perilaku menghindar, kurang agresif saat bertanding, ragu mengambil keputusan, serta menurunnya fokus dan keberanian dalam melakukan teknik.
- e. Aspek Spiritual (pendekatan holistik): Berkaitan dengan ketenangan batin dan keyakinan diri, ditandai dengan kebutuhan akan doa, ketergantungan pada nilai spiritual, serta pencarian rasa aman melalui pendekatan religius.

Dengan demikian kesimpulan kecemasan dalam pertandingan bersifat multidimensional, mencakup aspek kognitif, emosional, fisiologis, perilaku, dan spiritual yang saling memengaruhi. Kondisi ini berdampak langsung pada performa atlet, sehingga penanganannya perlu dilakukan secara menyeluruh untuk membantu mencapai ketenangan, kepercayaan diri, dan penampilan yang optimal. Oleh karena itu, intervensi yang tepat dan berkelanjutan sangat diperlukan agar atlet

mampu mengelola kecemasan secara adaptif dan meningkatkan kualitas penampilan saat bertanding.

3. Macam-macam Kecemasan

Tingkat kecemasan bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat, serta dari kecemasan yang bersifat normal hingga kecemasan yang menjadi gejala gangguan kejiwaan. Berikut adalah penjelasan beberapa jenis kecemasan secara umum:

a) Kecemasan Kepribadian (*anxiety in personality theory*):

Kecemasan jenis ini lebih berkaitan dengan ketidakpastian daripada rasa takut. Gejalanya sering kali disertai dengan perubahan tubuh yang jelas, seperti peningkatan detak jantung dan respons kulit galvanik (*galvanic skin response*).²¹

b) Kecemasan Psikologi Sosial (*anxiety in social psychology*):

Jenis kecemasan ini merupakan kondisi fisiologis atau ciri kepribadian yang berfungsi sebagai faktor penentu perilaku afiliatif, yaitu kecenderungan untuk mempromosikan kohesi sosial.²²

Menurut Freud, kecemasan dapat dikategorikan menjadi tiga jenis:

1) Kecemasan Nyata (*reality anxiety*):

Kecemasan yang sumbernya objektif dan sering kali disebut sebagai rasa takut (*fear*).²³

2) Kecemasan Neurotik (*neurotic anxiety*):

Kecemasan yang tidak memiliki penyebab atau ciri-ciri objektif yang jelas.²⁴

²¹ Fitri Fausiah, Psikologi Abnormal; Klinis Dewasa (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2023), hlm. 74.

²² Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam (Jakarta: Penerbit Kencana, 2023), hlm. 156.

²³ Rom Harre, dkk., Ensiklopedi Psikologi (Jakarta: Arcan, 2023), hlm. 14-15.

²⁴ Sigmund Freud, The Ego and the Id (London: W.W. Norton & Company, 2023), hlm. 45.

3) Kecemasan Moral (*moral anxiety*):

Kecemasan yang muncul akibat adanya keinginan yang terhalang oleh hati nurani (*conscience*).²⁵

Ketiga jenis kecemasan ini memiliki sifat yang sama, yaitu perasaan tidak menyenangkan bagi yang mengalaminya. Namun, perbedaannya terletak pada sumber ancamannya. Dalam kecemasan nyata, ancaman berasal dari dunia luar; pada kecemasan neurotik, ancaman berasal dari pemilihan objek naluriah dalam diri; dan pada kecemasan moral, ancaman berasal dari hati nurani atau super ego.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki bentuk dan sumber yang beragam, mulai dari yang berkaitan dengan kepribadian, kondisi sosial, hingga konflik batin individu. Meskipun seluruh jenis kecemasan sama-sama menimbulkan perasaan tidak nyaman, perbedaannya terletak pada asal ancaman yang memicu kecemasan tersebut. Pemahaman terhadap jenis dan sumber kecemasan ini penting sebagai dasar dalam menentukan pendekatan penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi individu.

4. Ciri-ciri Kecemasan

Ciri-ciri kecemasan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama: fisik, perilaku (*behavioral*), dan kognitif. Berikut penjelasannya:

a. Fisik

Ciri-ciri fisik yang umum terjadi pada individu dengan kecemasan meliputi:

- 1) Perasaan gelisah atau gugup.
- 2) Tangan atau anggota tubuh gemetar, sering kali terasa seperti ada tekanan di sekitar dahi.
- 3) Kekakuan pada bagian perut atau dada.

²⁵ Sigmund Freud, *Anxiety and Its Vicissitudes* (Jakarta: Penerbit Jaya, 2023), hlm.

- 4) Keringat berlebihan, terutama di telapak tangan.
- 5) Mulut atau tenggorokan kering.
- 6) Pusing atau bahkan pingsan.
- 7) Kesulitan berbicara dan bernapas, sering kali napas terasa pendek.
- 8) Jantung berdebar cepat.
- 9) Jari-jari terasa dingin, suara bergetar, atau tubuh terasa lemas.
- 10) Sensasi seperti tercekik atau tertahan di tenggorokan.
- 11) Gangguan pencernaan, seperti mual, diare, atau sering buang air kecil.
- 12) Perubahan suhu tubuh, seperti panas dingin, atau wajah memerah.
- 13) Mudah marah atau merasa sensitif.²⁶

b. Perilaku (*Behavioral*)

Kecemasan juga dapat memengaruhi tingkah laku seseorang. Ciri-ciri yang terlihat meliputi:

- 1) Perilaku menghindar terhadap situasi yang dianggap menimbulkan kecemasan.
- 2) Ketergantungan berlebihan pada orang lain (*cliny behavior*).
- 3) Perilaku yang tampak terguncang atau tidak stabil.²⁷

c. Kognitif

Ranah kognitif mencakup aktivitas mental yang terganggu akibat kecemasan, seperti:

- 1) Kekhawatiran berlebih terhadap suatu hal, termasuk ketakutan akan peristiwa di masa depan.
- 2) Keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa alasan jelas.
- 3) Fokus yang berlebihan pada sensasi tubuh.

²⁶ J.S. Nevid, S.A. Rathus, B. Greene, Psikologi Abnormal, hlm. 164.

²⁷ J.S. Nevid, S.A. Rathus, B. Greene, Psikologi Abnormal, hlm. 164.

- 4) Ketakutan bahwa masalah tidak dapat diatasi, bahkan dalam situasi yang normal.
- 5) Kesulitan menghilangkan pikiran-pikiran mengganggu yang muncul berulang-ulang.
- 6) Pikiran bercampur aduk, kebingungan, atau ketakutan akan kehilangan kendali.
- 7) Kecemasan tentang kematian meskipun tidak ada bukti medis yang mendukung.
- 8) Sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian.²⁸

Kecemasan tersebut merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh sebagian manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak pada tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan yang berseberangan dengan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

Artinya:

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridoi-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.”²⁹

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang memengaruhi individu secara menyeluruh, baik pada aspek fisik, perilaku, maupun kognitif. Gejala-gejala tersebut saling berkaitan dan dapat mengganggu ketenangan jiwa serta fungsi kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif spiritual, kecemasan mencerminkan kondisi jiwa yang belum mencapai ketenangan sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an tentang nafs al-muthmainnah. Oleh karena itu, upaya penanganan kecemasan tidak

²⁸ J.S. Nevid, S.A. Rathus, B. Greene, Psikologi Abnormal, hlm. 164.

²⁹ Al-Qur'an, 89:27-30.

hanya memerlukan pendekatan psikologis, tetapi juga penguatan spiritual agar individu mampu mencapai ketenangan batin dan keseimbangan diri.

5. Strategi Pengelolaan Kecemasan Atlet

- a. Strategi Mental: Melalui penguatan kepercayaan diri, self-talk positif, visualisasi kemenangan, serta pemahaman kesiapan teknik sebelum bertanding.
- b. Strategi Emosional: Dilakukan dengan dukungan emosional dari pelatih dan rekan tim, pemberian motivasi, serta menciptakan rasa aman dan nyaman bagi atlet sebelum dan saat pertandingan.
- c. Strategi Fisiologis: Menggunakan teknik relaksasi seperti pengaturan pernapasan, peregangan ringan, dan menjaga kondisi tubuh agar tetap rileks dan fokus.
- d. Strategi Perilaku: Diterapkan melalui pembiasaan simulasi pertandingan, peningkatan jam training, serta latihan pengambilan keputusan agar atlet lebih siap menghadapi tekanan.
- e. Strategi Spiritual: Dilakukan dengan doa, ketenangan batin, dan penguatan keyakinan diri kepada Tuhan sebagai sumber kekuatan dan ketenangan saat bertanding.

Berdasarkan strategi pengelolaan kecemasan atlet tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengendalian kecemasan perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan mental, emosional, fisiologis, perilaku, dan spiritual. Kelima strategi ini saling melengkapi dalam membantu atlet mengelola tekanan, meningkatkan kesiapan bertanding, serta menjaga ketenangan dan kepercayaan diri. Dengan penerapan strategi yang tepat dan berkelanjutan, atlet diharapkan mampu mengendalikan kecemasan secara adaptif sehingga dapat menampilkan performa yang optimal saat pertandingan.

B. Atlet

1. Pengertian Atlet

Atlet merupakan individu yang terlibat dalam olahraga dan meraih prestasi, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Mereka adalah orang-orang yang memiliki bakat atau kemampuan khusus dalam bidang olahraga tertentu, yang membedakan mereka dari individu lainnya.³⁰

Selain itu, atlet juga memiliki kesempatan untuk mewakili tim atau negara mereka dalam berbagai ajang olahraga, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Mereka berfokus pada pencapaian prestasi terbaik dalam bidang olahraga mereka, sekaligus menjadi inspirasi bagi orang lain melalui dedikasi, kerja keras, dan semangat kompetitif yang mereka tunjukkan.³¹

Penelitian Irwanto dkk menyebutkan pentingnya seorang atlet tidak hanya terletak pada prestasinya dalam olahraga, tetapi juga dalam kemampuannya untuk mempromosikan gaya hidup sehat, sportivitas, dan nilai-nilai positif lainnya kepada masyarakat. Mereka sering kali menjadi panutan dan model peran bagi generasi muda, serta memiliki potensi untuk memengaruhi budaya dan norma dalam masyarakat. Dengan demikian, seorang atlet adalah individu yang berperan penting dalam dunia olahraga, kesehatan, dan pembentukan karakter dalam masyarakat secara umum.³²

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa atlet merupakan sosok yang tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi olahraga, tetapi juga memikul peran sosial yang luas. Atlet menjadi simbol kerja keras, kedisiplinan, dan sportivitas, sekaligus berfungsi sebagai panutan dalam menanamkan nilai-nilai positif dan gaya hidup sehat di masyarakat. Oleh

³⁰ Nugroho, S. (2019). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset

³¹ Sumarno, H. *Teori dan Praktik Kepelatihan dalam Olahraga*. Jakarta: Elex Media Komputindo. (2020).

³² Irwanto and Muslimah Zahro Romas, 'Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Di Serang-Banten Menuju Jawa', *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2.1 (2023), 1-14

karena itu, keberadaan atlet memiliki makna strategis tidak hanya dalam dunia olahraga, tetapi juga dalam pembentukan karakter dan budaya masyarakat secara umum.

2. Permasalahan yang Dialami Atlet

Atlet menghadapi berbagai tantangan kompleks yang melibatkan dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Permasalahan ini dapat berdampak langsung pada performa, motivasi, dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

a) Permasalahan Fisik

Cedera adalah masalah fisik paling umum yang dialami oleh atlet. Menurut Wijaya, cedera olahraga dapat mencakup berbagai bentuk, seperti keseleo, patah tulang, robekan ligamen, dan gangguan otot yang disebabkan oleh aktivitas fisik intensif.³³ Cedera sering kali terjadi karena kurangnya pemanasan, teknik yang salah, atau tuntutan kompetisi yang terlalu berat. Selain itu, atlet juga dapat mengalami kelelahan kronis akibat overtraining, yaitu kondisi di mana tubuh tidak memiliki cukup waktu untuk pulih setelah latihan berat.³⁴

Gangguan lain yang sering dialami atlet adalah masalah kesehatan seperti dehidrasi, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh akibat jadwal latihan dan kompetisi yang padat.³⁵ Jika tidak ditangani dengan baik, masalah fisik ini dapat menghambat perkembangan karir atlet dan meningkatkan risiko kerusakan permanen pada tubuh mereka.

³³ Wijaya, A. Cedera pada Atlet: Pencegahan dan Penanganan. Yogyakarta: Deepublish, 2018, hlm. 87.

³⁴ Taylor, S. Overtraining Syndrome in Athletes. *Journal of Sports Medicine*, Vol. 15, 2021, hlm. 34-36.

³⁵ Green, M. Sports Nutrition and Hydration. New York: McGraw-Hill, 2021, hlm. 112.

b) Permasalahan Psikologis

Tekanan mental adalah tantangan signifikan yang dihadapi atlet, terutama yang berada di tingkat kompetisi tinggi. Atlet sering kali merasa cemas sebelum pertandingan (*pre-competition anxiety*), yang dapat memengaruhi konsentrasi dan performa mereka.³⁶Selain itu, stres akibat tuntutan untuk terus berprestasi dapat memicu depresi dan rasa takut akan kegagalan.³⁷

Menurut Robbins (2019), kecemasan juga dapat muncul karena ketakutan akan cedera ulang, kehilangan karir, atau ekspektasi yang terlalu tinggi dari pelatih dan masyarakat. Dalam jangka panjang, tekanan psikologis ini dapat menyebabkan burnout, yaitu kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang memengaruhi motivasi serta kinerja atlet secara signifikan.

c) Permasalahan Sosial dan Lingkungan

Lingkungan sosial dan hubungan interpersonal juga memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan atlet. Konflik dengan pelatih atau anggota tim, kurangnya dukungan dari keluarga, serta tekanan dari media atau penggemar dapat memengaruhi kestabilan emosional atlet.³⁸Atlet juga sering merasa terisolasi karena jadwal latihan dan kompetisi yang padat, sehingga sulit menjalin hubungan sosial yang sehat.³⁹

Di sisi lain, ketergantungan atlet pada sponsor dan pendapatan dari karir olahraga mereka dapat menciptakan tekanan tambahan, terutama jika performa mereka menurun. Tantangan ini menunjukkan bahwa keberhasilan seorang atlet tidak hanya

³⁶ Jones, D. *Performance Anxiety in Sports*. London: Routledge, 2020, hlm. 59

³⁷ Robbins, J. *Psychological Barriers in Sports Performance*. New York: Springer, 2019, hlm. 42-44.

³⁸ Pratama, D. *Teknik Relaksasi dan Visualisasi dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia, 2022, hlm. 54

³⁹ Kusuma, B. *Dinamika Sosial dalam Dunia Olahraga*. Malang: UB Press, 2018, hlm. 76.

ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh lingkungan yang mendukung.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa atlet menghadapi permasalahan yang bersifat multidimensional, meliputi aspek fisik, psikologis, serta sosial dan lingkungan. Permasalahan fisik seperti cedera, kelelahan kronis, dan gangguan kesehatan dapat menghambat performa dan keberlanjutan karier atlet apabila tidak ditangani secara tepat. Sementara itu, tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, dan burnout berpotensi menurunkan motivasi serta kualitas kinerja atlet dalam jangka panjang.

Selain faktor internal, aspek sosial dan lingkungan, seperti konflik interpersonal, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan ekonomi dan media, turut memengaruhi kesejahteraan atlet secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan dalam pembinaan atlet, dengan memperhatikan keseimbangan antara kondisi fisik, kesehatan mental, dan dukungan lingkungan agar atlet dapat mencapai prestasi optimal dan menjaga kualitas hidupnya.

3. Cara Mengatasi Permasalahan Atlet

Mengatasi permasalahan atlet memerlukan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat diterapkan:

a) Pendekatan Fisik

Rehabilitasi cedera melalui terapi fisik dan latihan khusus adalah langkah penting untuk membantu atlet pulih dari gangguan fisik⁴⁰. Selain itu, jadwal latihan yang seimbang dan waktu istirahat yang cukup sangat diperlukan untuk mencegah kelelahan akibat overtraining.⁴¹ Pendekatan seperti penggunaan teknologi olahraga

⁴⁰ . Santoso, A. Keluarga dan Dukungan Sosial dalam Dunia Olahraga. Bandung: Rosda, 2019, hlm. 48

⁴¹ Santoso, A. Keluarga dan Dukungan Sosial dalam Dunia Olahraga. Bandung: Rosda, 2019, hlm. 48

untuk memantau performa dan kondisi tubuh juga dapat membantu atlet menjaga kebugaran secara optimal.

Nutrisi yang tepat dan hidrasi yang cukup juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan fisik atlet. Dengan dukungan dari ahli gizi dan pelatih, atlet dapat memastikan bahwa kebutuhan nutrisi mereka terpenuhi untuk menunjang aktivitas fisik yang intensif.

b) Pendekatan Psikologis

Dukungan mental melalui konseling olahraga dan pelatihan mental dapat membantu atlet mengelola stres dan kecemasan.⁴² Teknik seperti visualisasi positif, meditasi, dan pelatihan mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan fokus dan mengurangi tekanan mental.⁴³ Selain itu, pembentukan pola pikir positif dan pengelolaan ekspektasi yang realistis dari pelatih dan keluarga juga sangat membantu dalam menjaga keseimbangan mental atlet.

c) Pendekatan Sosial dan Lingkungan

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas olahraga sangat penting dalam menjaga keseimbangan emosional atlet.⁴⁴ Atlet juga perlu didorong untuk menjalin hubungan yang sehat diluar dunia olahraga, sehingga mereka tidak merasa terisolasi. Program mentorship, di mana atlet senior memberikan bimbingan kepada atlet muda, dapat memberikan pengalaman berharga dan motivasi yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang ada.⁴⁵

Pendekatan holistik ini menunjukkan bahwa kesuksesan atlet tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada

⁴² Harsono. *Latihan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia, 2019, hlm. 45

⁴³ Supriyono. *Psikologi Olahraga untuk Atlet Profesional*. Bandung: Alfabeta, 2020, hlm.

⁴⁴ Siregar, T. *Rehabilitasi Cedera Olahraga*. Jakarta: UI Press, 2017, hlm. 65

⁴⁵ Green, M. *Sports Counseling for Mental Health*. New York: McGraw-Hill, 2021,

dukungan dari lingkungan yang mendukung dan sistem yang terintegrasi.

Kesimpulan dalam upaya mengatasi permasalahan atlet menuntut pendekatan holistik yang terintegrasi antara aspek fisik, psikologis, serta sosial dan lingkungan. Penanganan fisik melalui rehabilitasi cedera, pengaturan latihan dan istirahat, pemantauan kondisi tubuh, serta pemenuhan nutrisi yang tepat berperan penting dalam menjaga kebugaran dan mencegah risiko cedera berulang.

Dari sisi psikologis, dukungan konseling, pelatihan mental, dan penguatan pola pikir positif membantu atlet mengelola stres, kecemasan, serta tekanan kompetisi. Sementara itu, dukungan sosial dari keluarga, lingkungan olahraga, dan program mentorship menjadi faktor pendukung utama dalam menjaga keseimbangan emosional dan motivasi atlet. Dengan demikian, keberhasilan dan keberlanjutan karier atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi juga oleh sistem dukungan yang menyeluruh dan berkesinambungan..

C. Teori Psikoanalisis

Sigmund Freud mendefinisikan psikoanalisis sebagai "suatu metode untuk menyelidiki proses-proses mental yang hampir tidak dapat dicapai dengan cara lain" dan "suatu teknik terapeutik untuk pengobatan gangguan neurotik"⁴⁶ Teori ini menekankan pentingnya aspek motivasi, emosi, dan faktor internal lainnya yang saling berinteraksi, sering kali memunculkan konflik psikologis. Konflik ini, menurut teori psikoanalisis, umumnya muncul pada masa kanak-kanak dan menjadi dasar pembentukan kepribadian seseorang di masa dewasa.⁴⁷

⁴⁶ Freud, S. *The Ego and the Id*. Standard Edition. (1923).

⁴⁷ Syawal & Helaluddin. "Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan

Kecemasan pada atlet sering muncul akibat tekanan kompetisi, tuntutan prestasi, dan ketakutan akan kegagalan. Dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud, kecemasan dianggap sebagai manifestasi konflik dalam alam bawah sadar antara id (dorongan insting), ego (kesadaran diri), dan superego (nilai moral). Untuk mengatasi kecemasan ini, diperlukan pendekatan yang mengintegrasikan eksplorasi konflik batin, pengelolaan gejala fisik, dan penguatan mental. Berikut adalah strategi utama:

1. Melalui eksplorasi bawah sadar dengan terapi psikoanalisis, atlet dapat memahami sumber kecemasan mereka. Menurut teori Freud, pengalaman traumatis atau konflik yang terpendam, seperti cedera atau kritik pedas dari pelatih, dapat tersimpan di alam bawah sadar. Pengalaman ini kemudian muncul kembali dalam bentuk kecemasan kognitif (pikiran negatif) dan kecemasan somatik (reaksi fisik seperti detak jantung cepat) saat atlet menghadapi situasi kompetisi yang serupa. Dengan demikian, pendekatan ini membantu atlet mengenali hubungan antara pengalaman masa lalu dengan reaksi fisik dan mental mereka saat ini.
2. Teknik relaksasi merupakan strategi pengendalian diri yang banyak digunakan dalam psikologi olahraga untuk menurunkan intensitas kecemasan. Weinberg & Gould menekankan bahwa latihan pernapasan terkontrol dan relaksasi otot progresif mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga menurunkan detak jantung, mengurangi ketegangan otot, dan mengembalikan tubuh ke kondisi homeostasis. Bagi seorang atlet pencak silat, hal ini sangat penting karena kondisi fisik yang rileks akan meningkatkan kesiapan mental dan fokus dalam bertanding. Kaiseler, Polman, & Nicholls menegaskan bahwa atlet yang menerapkan strategi emotion-focused coping, seperti meditasi, visualisasi positif, dan relaksasi, mampu menurunkan kecemasan emosional serta meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri.

3. Penguatan Ego: Memberikan afirmasi positif dan simulasi kompetisi untuk memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan pengambilan keputusan, Dalam kerangka psikoanalisis, ego berfungsi sebagai mediator antara dorongan instingtif (id) dan nilai moral (superego). Ego yang kuat akan menjaga keseimbangan psikis individu, sehingga ia mampu merespons tekanan eksternal dengan cara yang rasional dan adaptif . Dalam konteks olahraga, ego yang kuat membuat atlet lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan emosi meskipun berada dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan. Nicholls & Polman menegaskan bahwa atlet dengan ego kuat cenderung menggunakan strategi problem-focused coping, yaitu berusaha mencari solusi dan mengubah situasi agar lebih terkendali. Sebaliknya, atlet dengan ego lemah cenderung terjebak dalam strategi penghindaran, misalnya menyalahkan lawan atau kondisi lapangan. Oleh karena itu, penguatan ego sangat penting untuk membentuk daya tahan mental (mental toughness), yang menjadi kunci keberhasilan dalam olahraga kompetitif
4. Katarsis: Membantu atlet melepaskan ketegangan emosional melalui diskusi atau aktivitas fisik yang terarah, Katarsis dalam psikoanalisis dipahami sebagai pelepasan energi emosional yang selama ini ditekan dalam alam bawah sadar. Freud berpendapat bahwa energi yang tidak tersalurkan akan menimbulkan ketegangan psikis, yang pada akhirnya memunculkan kecemasan. Dalam olahraga, proses katarsis dapat dilakukan melalui latihan fisik yang intens, berbagi pengalaman dengan rekan setim, ataupun menyalurkan emosi melalui aktivitas lain yang bersifat ekspresif, seperti menulis atau seni. Psikologi olahraga menunjukkan bahwa katarsis mampu membantu atlet mengurangi stres dan memulihkan fokus. Lazarus menegaskan bahwa ekspresi emosi yang sehat berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi atlet saat bertanding. Dengan adanya katarsis, energi negatif yang sebelumnya menumpuk dapat diubah menjadi dorongan positif untuk meningkatkan performa

5. Kesadaran Mekanisme Pertahanan: Meningkatkan kesadaran tentang pola penyangkalan atau proyeksi, dan menggantinya dengan pendekatan yang lebih rasional. Mekanisme pertahanan ego merupakan strategi yang secara tidak sadar digunakan individu untuk mengurangi kecemasan. Freud dan Anna Freud mengidentifikasi sejumlah mekanisme, di antaranya penyangkalan, rasionalisasi, proyeksi, dan sublimasi. Dalam konteks olahraga, mekanisme pertahanan sering muncul ketika atlet menghadapi tekanan kompetisi. Misalnya, seorang atlet yang gagal dapat menyalahkan wasit (proyeksi) atau menolak menerima kenyataan kekalahan (denial). Namun, Weinberg & Gould menjelaskan bahwa kesadaran diri terhadap mekanisme pertahanan dapat membantu atlet mengubah strategi tersebut menjadi lebih adaptif. Misalnya, energi agresif dapat disalurkan ke dalam latihan intensif (sublimasi), atau perasaan kecewa dapat diubah menjadi motivasi untuk berlatih lebih baik. Oleh karena itu, kesadaran psikologis menjadi penting untuk mengoptimalkan performa dan menghindari perilaku maladaptif.
6. Nilai Spiritual: Menenangkan pikiran melalui meditasi atau doa, serta mengarahkan fokus pada usaha terbaik sambil menerima hasil dengan lapang dada. Dimensi spiritual merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan dalam pengelolaan kecemasan. Pargament menjelaskan bahwa spiritualitas memberikan makna hidup, ketenangan batin, serta ketahanan menghadapi tekanan. Atlet yang memiliki orientasi spiritual biasanya lebih mampu mengendalikan emosi, menerima hasil pertandingan dengan lapang dada, serta menjaga konsistensi motivasi.

Dengan menerapkan strategi ini, atlet dapat mengelola kecemasan mereka secara efektif, meningkatkan konsentrasi, dan tampil lebih percaya diri selama kompetisi.⁴⁸

Penelitian terdahulu memberikan landasan empiris yang signifikan dalam memperkuat relevansi pendekatan psikoanalisis untuk memahami kecemasan pada atlet. Martens, Vealey, dan Burton⁴⁹ melalui pengembangan teori *multidimensional anxiety* mengemukakan bahwa kecemasan dalam konteks olahraga dapat dibedakan menjadi dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang berkaitan dengan pikiran negatif, kekhawatiran, serta evaluasi diri yang merugikan, dan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gangguan pernapasan.

Secara teoritis, pembedaan ini menunjukkan adanya hubungan erat antara dimensi psikis dan fisiologis, yang dalam perspektif psikoanalisis Freud dapat dipahami sebagai hasil dari konflik bawah sadar yang termanifestasi dalam bentuk gejala emosional maupun fisik. Dengan demikian, pendekatan psikoanalisis memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk menjelaskan keterkaitan antara proses kognitif, emosi, dan manifestasi biologis pada kecemasan atlet.

Sejalan dengan hal tersebut, Weinberg dan Gould⁵⁰ menegaskan bahwa kecemasan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan kompetisi, ekspektasi pelatih, maupun tuntutan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal berupa pola pikir, keyakinan, serta dinamika kepribadian. Dalam kerangka psikoanalisis, hal ini berkaitan dengan interaksi antara id, ego, dan superego yang sering kali memunculkan konflik intrapsikis.

⁴⁸ Freud, S. *The Problem of Anxiety*. Standard Edition. (1936)

⁴⁹ Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

⁵⁰ Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Untuk meredakan ketegangan yang ditimbulkan konflik tersebut, individu cenderung menggunakan mekanisme pertahanan ego (*defense mechanisms*) seperti rasionalisasi, proyeksi, atau penyangkalan. Pemahaman mengenai mekanisme ini menjadi penting karena dapat menjelaskan bagaimana atlet mengelola tekanan psikologis yang timbul sebelum maupun saat pertandingan berlangsung. Dengan kata lain, teori psikoanalisis tidak hanya menjelaskan asal-usul kecemasan, tetapi juga menyediakan kerangka untuk memahami cara atlet mengatasi kecemasan melalui mekanisme pertahanan diri yang adaptif maupun maladaptif.

Selain itu, penelitian Kaiseler, Polman, dan Nicholls⁵¹ menunjukkan bahwa strategi *coping* memiliki peranan fundamental dalam menentukan tingkat kecemasan dan performa atlet. Mereka menemukan bahwa atlet yang mampu menggunakan strategi *coping* adaptif, seperti *problem-focused coping* (berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada regulasi emosi), cenderung mengalami kecemasan yang lebih terkendali dan menunjukkan performa yang lebih optimal. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* maladaptif seperti penghindaran atau penyangkalan justru memperburuk kondisi psikologis atlet dan mengganggu konsentrasi saat bertanding.

Temuan ini memiliki keterkaitan erat dengan konsep penguatan ego dalam psikoanalisis, di mana ego yang kuat memungkinkan individu memilih strategi penanganan masalah yang lebih konstruktif. Hal ini sekaligus menegaskan bahwa kemampuan atlet dalam mengatasi kecemasan tidak hanya bergantung pada faktor eksternal, tetapi juga pada kualitas regulasi intrapsikis yang terinternalisasi sejak awal pembentukan kepribadian.

Dengan demikian, integrasi antara teori psikoanalisis dan temuan penelitian modern menunjukkan bahwa kecemasan atlet merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks

⁵¹ Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 52(1), (2012).135–140.

antara aspek kognitif, emosional, fisiologis, serta intrapsikis. Pendekatan psikoanalisis memberikan pemahaman mendalam mengenai akar konflik bawah sadar, sementara penelitian kontemporer dalam psikologi olahraga memberikan penjelasan empiris mengenai manifestasi dan strategi pengelolaan kecemasan. Sinergi kedua perspektif ini memperkuat argumentasi bahwa pemahaman yang komprehensif mengenai kecemasan atlet hanya dapat diperoleh melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teori klasik dan temuan empiris modern.

Teori psikoanalisis menjelaskan bahwa kecemasan atlet merupakan hasil konflik intrapsikis antara id, ego, dan superego yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu serta tekanan kompetisi. Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk kognitif dan somatik, yang saling berkaitan antara aspek psikologis dan fisiologis. Pengelolaan kecemasan dapat dilakukan melalui penguatan ego, teknik relaksasi, katarsis, kesadaran mekanisme pertahanan, serta dukungan nilai spiritual. Integrasi teori psikoanalisis dengan temuan psikologi olahraga menegaskan bahwa pendekatan holistik dan adaptif sangat penting untuk membantu atlet mengendalikan kecemasan dan meningkatkan performa secara optimal.



D. Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat, atau yang sering disebut silat, merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Sebagai bagian dari kebudayaan Indonesia, pencak silat berkembang seiring dengan perubahan sosial dan sejarah masyarakat Indonesia. Istilah pencak silat sendiri terdiri dari dua kata, yaitu pencak, yang merujuk pada gerakan dasar dalam bela diri yang dilakukan sesuai dengan aturan, dan silat, yang menggambarkan gerakan atau teknik pertarungan dalam seni beladiri ini. Seni beladiri ini tidak hanya berkembang dalam aspek fisik, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai budaya dan filosofis yang mendalam.⁵² *Silat* berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Namun, pencak silat tidak hanya tentang kemampuan fisik semata. Ia juga mencakup unsur-unsur budaya yang kaya, seperti musik, tarian, dan etika yang mendalam.⁵³

Setiap aliran atau perguruan pencak silat sering kali memiliki filosofi dan nilai-nilai yang ditekankan, yang bisa mencakup aspek-aspek seperti kejujuran, keberanian, pengendalian diri, dan penghormatan terhadap sesama.⁵⁴

Selain dikenal sebagai seni bela diri tradisional, pencak silat juga telah berkembang menjadi olahraga yang populer, tidak hanya di tingkat lokal dan nasional, tetapi juga di kancah internasional. Kompetisi pencak silat menguji lebih dari sekadar keterampilan fisik, melainkan juga menonjolkan estetika gerakan serta keunikan yang dimiliki oleh setiap gaya pencak silat. Keindahan gerakan dan kekayaan filosofi yang terkandung di dalamnya menjadikan pencak silat bukan hanya sekadar

⁵² Salim, A. *Pencak Silat: Seni Beladiri Indonesia dan Filosofinya*. Jakarta: Pustaka Beladiri. (2015).

⁵³ I Gde Yudhi Argangga Khrisnantara, *Semiotika Budaya Warisan Leluhur Persatuan Seni Pencak Silat Bakti Negara*, ed. by Pertama (Bali: Nilacakra, 2022).

⁵⁴ Suryo Ediyono and Sahid Teguh Widodo, 'Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat', *Panggung*, 29.3 (2019)

olahraga, tetapi juga sebagai bentuk seni yang penuh dengan nilai budaya.⁵⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang tidak hanya menitikberatkan pada kemampuan fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai budaya, filosofis, dan spiritual yang mendalam. Perkembangan pencak silat mencerminkan dinamika sejarah dan kebudayaan masyarakat Indonesia, serta menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, keberanian, pengendalian diri, dan penghormatan terhadap sesama. Selain sebagai warisan budaya, pencak silat juga berkembang sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat nasional dan internasional, sehingga menjadikannya perpaduan antara seni, olahraga, dan identitas budaya bangsa.

2. Perkembangan Pencak Silat

Perkembangan pencak silat di Indonesia mencerminkan perjalanan yang kaya akan sejarah, budaya, dan identitas nasional. Sebagai bagian dari budaya suku Melayu, pencak silat berkembang di kalangan penduduk pesisir Sumatra dan Semenanjung Malaka. Secara historis, perkembangan dan penyebaran pencak silat mulai tercatat sejak abad ke-14, terutama ketika kaum ulama menyebarkan ajaran Islam di Nusantara. Hal ini turut memengaruhi penyebaran pencak silat sebagai bagian dari budaya yang berkembang seiring dengan penyebaran agama tersebut.⁵⁶

Pencak silat berkembang lebih dari sekedar ilmu beladiri dan seni tari rakyat dan menjadi bagian dari pendidikan bela Negara, di samping itu juga pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual hingga saat ini.⁵⁷

⁵⁵ Salim, A. *Pencak Silat: Seni Beladiri Indonesia dan Filosofinya*. Jakarta: Pustaka Beladiri. (2015).

⁵⁶ Abdullah, M. *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat di Indonesia*. Bandung: Pustaka Budaya. (2017).

⁵⁷ Alo Liliweri, *Pengantar Studi Kebudayaan, Kedua* (Bandung: Nusa Media, 2019).

Setelah Indonesia merdeka pada tahun 1945, pencak silat mendapat perhatian lebih luas sebagai bagian penting dari upaya membangun identitas nasional yang kuat. Pemerintah Indonesia mendukung promosi dan pengembangan pencak silat sebagai warisan budaya yang patut dilestarikan dan dijaga. Di masa kini, pencak silat tidak hanya dianggap sebagai seni bela diri tradisional, tetapi juga menjadi olahraga kompetitif yang populer di Indonesia.

Kompetisi pencak silat di tingkat nasional dan internasional telah memberikan kesempatan bagi atlet-atlet Indonesia untuk menunjukkan keahlian mereka dan meraih prestasi gemilang. Federasi Pencak Silat Indonesia (IPSI) telah memainkan peran penting dalam mengatur dan mengembangkan olahraga ini di dalam negeri, sementara pencak silat juga semakin mendapat perhatian di dunia internasional.⁵⁸

Dengan semua perkembangan ini, nilai-nilai budaya, kejujuran, keberanian, dan persatuan yang melekat pada pencak silat tetap menjadi bagian yang tak terpisahkan dari identitas dan kebanggaan bangsa Indonesia. Pencak silat tidak hanya menjadi warisan budaya yang harus dijaga, tetapi juga merupakan sumber inspirasi bagi semangat persatuan dan kebangsaan di tengah-tengah perubahan zaman yang terus berlangsung.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan pencak silat di Indonesia berlangsung secara dinamis dan erat kaitannya dengan sejarah, budaya, serta pembentukan identitas nasional. Pencak silat tidak hanya berkembang sebagai seni bela diri, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bela negara, pembinaan spiritual, dan penguatan nilai-nilai budaya. Dukungan pemerintah serta peran organisasi seperti IPSI turut mendorong pencak silat menjadi olahraga prestasi yang diakui di tingkat nasional dan internasional. Meskipun mengalami modernisasi dan perkembangan global, pencak silat tetap

⁵⁸ Suhardinata Suhardinata and Sri Indrahti, 'Kiprah IPSI Sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka Di Indonesia, 1948-1997', *Historiografi*, 2.1 (2021), 32-41

mempertahankan nilai-nilai luhur seperti kejujuran, keberanian, dan persatuan, sehingga menjadikannya sebagai warisan budaya sekaligus simbol kebanggaan bangsa Indonesia.

3. Sejarah Singkat Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu

Terlat Sakti Kota Bengkulu merupakan salah satu cabang yang berada di bawah Terlat Sakti Indonesia. Terlat Sakti Kota Bengkulu mulai dirintis pada tahun 2001 di daerah Rawa Makmur Kota Bengkulu. Sejak banyaknya anggota yang bergabung di Bengkulu, maka Terlat Sakti Kota Bengkulu mulai diakui oleh Terlat Sakti Indonesia karena Terlat Sakti Kota Bengkulu telah memenuhi syarat untuk menjadi sebuah cabang, dimana untuk menjadi sebuah cabang Terlat Sakti harus mempunyai minimal 10 warga dan terdapat latihan yang aktif.

Setelah berjalan beberapa tahun Terlat Sakti Kota Bengkulu mengalami banyak kemajuan dan setiap tahun pasti mengesahkan siswanya menjadi warga. Terlat Sakti Kota Bengkulu juga tidak mempunyai padepokan sebagai tempat latihan, perkumpulan ataupun sebagainya. Terlat Sakti Kota Bengkulu hanya mempunyai sekretariat yang beralamat di Rawa Makmur Permai, Kecamatan Muara Bangka Hulu Kota Bengkulu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Terlat Sakti Kota Bengkulu merupakan cabang resmi Terlat Sakti Indonesia yang berdiri sejak tahun 2001 dan berkembang secara bertahap. Meskipun belum memiliki padepokan khusus, cabang ini tetap aktif melaksanakan latihan, pengesahan anggota secara rutin, serta menjalankan koordinasi organisasi melalui sekretariat yang ada.

4. Tujuan Dasar dalam Pencak Silat Terlat Sakti Kota Bengkulu

Tujuan merupakan suatu komponen penting yang membantu dalam mencapai kesuksesan dan menciptakan perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan. Adapun tujuan pendidikan yang diberikan Terlat Sakti Kota Bengkulu mengarah pada tujuan yang tertera pada AD/ART yaitu:

- a. Mempertebal rasa ketuhanan YME.
- b. Mempertinggi Seni Budaya Pencak Silat dan bangsa Indonesia.
- c. Mempertebal rasa cinta kasih terhadap sesama.
- d. Menanamkan jiwa kesatria, cinta tanah air dan bangsa Indonesia.
- e. Mempertebal mental spiritual dan fisik bangsa Indonesia pada umumnya dan terkhusus pada Terlat Sakti.
- f. Mempertebal kepercayaan pada diri sendiri dan bagi setiap anggota Terlat Sakti atas dasar kebenaran.
- g. Ikut serta mendidik manusia agar berbudi luhur, tahu benar dan salah serta memiliki jiwa pancasila.

Pada proses penelitian ilmiah, kerangka teori memiliki peran yang penting sebagai panduan dalam menentukan tujuan dan arah penelitian, serta dalam pemilihan konsep-konsep yang relevan. Fungsi kerangka teori membantu memperdalam pemahaman tentang permasalahan yang diteliti dan memberikan kejelasan dalam pemecahan masalah sesuai dengan teori yang ada.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan Terlat Sakti Kota Bengkulu berlandaskan AD/ART organisasi yang menekankan pembentukan manusia seutuhnya secara spiritual, moral, mental, dan fisik. Nilai-nilai ketuhanan, kebudayaan, nasionalisme, kepercayaan diri, serta budi pekerti luhur menjadi dasar pembinaan anggota. Dalam penelitian ilmiah, kerangka teori berfungsi sebagai acuan sistematis untuk menganalisis tujuan pendidikan tersebut sesuai dengan landasan teori yang relevan.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan strategi atlet pencak silat dalam mengatasi kecemasan saat bertanding. Kecemasan kompetitif dapat memengaruhi kesiapan mental dan performa atlet, sehingga diperlukan pemahaman mengenai strategi pengelolaannya pada atlet Perguruan Pencak Silat Terlat Sakti.

Gambar 2.1 Kerangka Pikir

