

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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.

B. Saran

Berdasarkan penelitian, maka dapat diuraikan beberapa saran untuk pihak yang terkait sebagai berikut.

1. Bagi Atlet Pencak Silat

Disarankan agar para atlet secara aktif mengembangkan kesadaran diri terhadap kondisi psikologis mereka sebelum bertanding. Atlet sebaiknya melatih keterampilan refleksi diri, mengenali sumber kecemasan secara jujur, dan menerapkan strategi seperti teknik relaksasi, eksplorasi perasaan, serta memperkuat nilai spiritual agar lebih siap secara mental.

2. Bagi Perguruan Pencak Silat

Disarankan agar perguruan mengintegrasikan pelatihan mental ke dalam program latihan rutin. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan pembinaan kepribadian, pelatihan spiritual, serta workshop manajemen stres atau kecemasan. Dengan demikian, pengembangan atlet menjadi

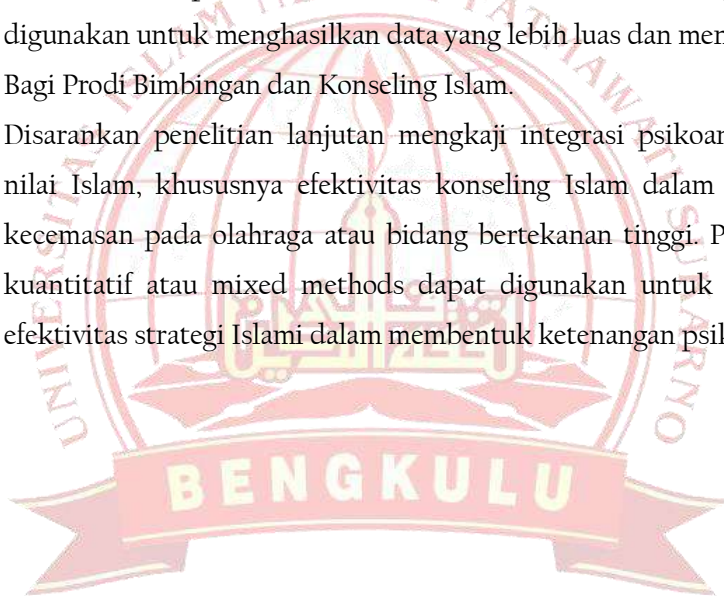
lebih menyeluruh, tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga tangguh secara mental dan emosional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan dan konteks yang masih terbatas pada satu perguruan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian ke berbagai perguruan pencak silat lainnya, melibatkan lebih banyak partisipan, dan mengeksplorasi faktor-faktor tambahan seperti latar belakang keluarga, tingkat pengalaman bertanding, serta perbedaan usia. Selain itu, pendekatan kuantitatif atau mixed methods juga dapat digunakan untuk menghasilkan data yang lebih luas dan mendalam.

4. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Disarankan penelitian lanjutan mengkaji integrasi psikoanalisis dan nilai Islam, khususnya efektivitas konseling Islam dalam mengelola kecemasan pada olahraga atau bidang bertekanan tinggi. Pendekatan kuantitatif atau mixed methods dapat digunakan untuk mengukur efektivitas strategi Islami dalam membentuk ketenangan psikologis.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2017). *Sejarah dan perkembangan pencak silat di Indonesia*. Bandung: Pustaka Budaya.
- Al-Ghazali, I. (2007). *Ihya Ulumuddin*. Dar Al-Fikr.
- Al-Qarni, A. (2003). *La tahzan (Jangan bersedih)*. Qisthi Press.
- Astuti, A., et al. (2019). *Kecemasan dan dampaknya dalam kehidupan manusia*.
- Bastaman, H. D. (2023). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islam*. Kencana.
- Drever, J. (1986). *Kamus psikologi*. Bina Aksara.
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defence*. Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Hogarth Press.
- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. Hogarth Press.
- Freud, S. (2018). *The unconscious mind in psychoanalysis*. Routledge.
- Green, M. (2021). *Sports counseling for mental health*. McGraw-Hill.
- Hamdani, R. A., & Sartono, H. (2021). Tingkat percaya diri atlet cabang olahraga individual dan beregu. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 13(1), 25–31.
- Harsono. (2019). *Latihan kondisi fisik dalam olahraga*. Gramedia.
- Hidayat, A. (2020). Spiritualitas Islam dan kesehatan mental atlet: Suatu tinjauan psikologi agama. *Jurnal Psikologi Islami*, 6(2), 123–135.
- Irawan, S. I. (2021). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–10.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2023). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
- Jones, D. (2020). *Performance anxiety in sports*. Routledge.

- Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2012). Mental toughness, stress appraisal, coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 135–140.
- Kartono, K., & Gulo, D. (1987). *Kamus psikologi*. Pionir Jaya.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2021). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Mariyani, & Ardiansyah. (2024). Menjaga kesehatan mental atlet FAJI menuju PON XXI 2024. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(1), 27–37.
- Nasution, H. (2021). Dimensi spiritual dalam kesehatan mental atlet. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 101–115.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Pratama, D. (2022). *Teknik relaksasi dan visualisasi dalam olahraga*. Gramedia.
- Rendi. (2024, March 4). Wawancara pelatih pencak silat Terlat Sakti. Bengkulu Utara.
- Salim, A. (2015). *Pencak silat: Seni beladiri Indonesia dan filosofinya*. Pustaka Beladiri.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyono. (2020). *Psikologi olahraga untuk atlet profesional*. Alfabeta.
- Taylor, S. (2021). Overtraining syndrome in athletes. *Journal of Sports Medicine*, 15, 34–36.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2018). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(6), 444–454.

UNESCO. (2019). *Pencak silat, traditional martial art, practice and tradition in Indonesia*.

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

Yusriana, T., & Suryanto, E. (2018). Hubungan antara kecemasan dan performa atlet pencak silat. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(2), 45–52.

Yolan. (2024, March 4). *Wawancara atlet pencak silat Terlat Sakti*. Bengkulu Utara.

