

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia terdiri dari kesehatan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai “*psychosomatic unity*” artinya bagian yang satu dengan bagian yang lainnya saling pengaruh memengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh pula terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan dalam jiwa kita maka raga kita akan memberikan reaksi. Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sugarma bahwa: “*The mind-body connection is a very powerful one. For everything you think in your mind, your body has a reaction*”.

Untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, terapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Rushall bahwa: *“Mental skills training for sport is designed to produce psychological state and skills in athletes that will lead to performance enhancement”*. Kondisi yang terjadi dilapangan menurut pengamatan dan wawancara penulis dengan para pelatih cabang olahraga, bahwa latihan keterampilan mental, belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan. Kondisi inilah yang harus dibenahi dalam proses latihan, sebab jika pelatih masih memiliki pemikiran yang salah dalam melihat, misalnya selalu fokus pada kemampuan fisik, teknik, taktik saja, akan terjadi ketimpangan pada diri atlet.¹

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan, artinya bahwa pendidikan jasmani ialah suatu kegiatan yang bersifat

¹ Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), p.1-2.

mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani termasuk olahraga.

Pencak Silat yang pada hakikatnya adalah kegiatan jasmani yang didalamnya terkandung aspek olahraga juga merupakan wahana pendidikan jasmani yang memiliki tujuan tertentu. Tujuan yang terungkap dari Pencak Silat sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain: tujuan untuk mencapai kesehatan, tujuan rekreasi dan tujuan prestasi.²

Pencak Silat adalah sistem beladiri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik dan atletis.³ Kesenian tradisional pada masyarakat Banten memiliki berbagai keanekaragaman seperti yang terdapat di daerah lain di Indonesia. Kesenian tersebut di antaranya Seni Pencak Silat, Debus, Patingtung, Rudat Dan Terbang Gede. Salah satu kesenian tradisional di Banten yang sangat menonjol dan memiliki nilai historis ialah kesenian pencak silat. Ada banyak aliran silat yang berkembang di Banten,

² Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri dan Karakter Bangsa*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), P.96-97.

³ Tim Pengembangan Kurikulum silat kota serang, *Pedoman Mata Pelajaran Muatan Lokal Pencak Silat Tingkat Sekolah Dasar*, (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Serang 2017), p.14.

antara lain Silat Bandrong, Terumbu, Cimande dan Betsi. Seni budaya persilatan Banten pada umumnya berasal dari pondok-pondok pesantren yang tumbuh dan berkembang di Banten, figur kiyai pengasuh pondok pesantren biasanya menjadi guru silat.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pencak Silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Penjelasan dari segi ilmu bahasa tidak selalu diterima oleh para pendekar-pendekar daerah. Menurut Bawean Abdus Syukur selaku guru pencak silat, menyatakan sebagai berikut:

”Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan dengan unsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum”.

Pernyataan serupa diperkuat oleh Mr. Wongsonegoro ketua IPSI yang pertama mengatakan bahwa pencak adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan irama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertunjukkan di depan umum. Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum. Imam Koesoepangat, guru besar Setia Hati Teratai yang mengatakan “*pencak sebagai gerak beladiri tanpa lawan dan silat sebagai beladiri dan tidak boleh dipertandingkan*”. Dari semua definisi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang menjadi kriteria untuk membedakan arti ‘pencak’ dan arti ‘silat’ adalah apakah gerakan itu boleh ditonton atau tidak.

Tokoh-tokoh pendiri IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama. Kata pencak maupun silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan dan kiat maupun praktik, kinerja atau aplikasinya. Oleh karena itu, dalam rangka usaha

untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat, pada tahun 1948 kedua kata tersebut telah dipadukan menjadi pencak silat. PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 mendefinisikan sebagai berikut:

“ Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan yang maha Esa”.⁴ Sedangkan yang dinamakan Bandrong ialah nama dari jenis beladiri yang dipelajari dan kata bandrong diambil dari nama ikan yaitu ikan Bandrong.⁵ Nama Bandrong ini yang pertama kali mengasi nama ialah ki Maarip, dimana beliau adalah seorang pelaut dari Pulo Kali.

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa

⁴ Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat...*, P.85-86.

⁵ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong, serang 05 Desember 2017 pukul 21. 30 WIB

yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.⁶ Pendidikan karakter dimaksudkan untuk memfasilitasi peserta didik mengembangkan karakter terutama yang tercakup dalam butir-butir standar kompetensi lulusan (Permen Diknas 23/2006) sehingga mereka menjadi insan yang berkepribadian mulia (cerdas dan kompetitif).

Kreativitas dan kemandirian pada dasarnya diarahkan untuk menumbuhkan kepekaan rasa estetik dan artistik sehingga terbentuk sikap kritis, apresiatif, dan kreatif pada diri punggawa dan punggawati secara menyeluruh. Sikap ini hanya akan tumbuh jika dilakukan serangkaian proses kegiatan yang meliputi pengamatan, penilaian, dan

⁶ Lihat Undang-undang no 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

penumbuhan rasa memiliki dengan keterlibatan punggawa dan punggawati dalam segala aktivitas seni yang dipelajari.

Merujuk kedalam judul terkait Bimbingan Mental Terhadap Pemuda Dalam Melestarikan Seni Pencak Silat Bandrong kitapun perlu mengetahui terkait tentang pengertian mental untuk mengetahui keterampilan punggawa dan punggawati serta ketepatan dan ketelitian dalam berlatih.

Untuk mengetahui pengertian mental, dalam kamus psikologi yang dikemukakan oleh Kartono dan Gulo dijelaskan bahwa mental “menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu”. Sedangkan menurut Drever; Setyobrot menjelaskan bahwa mental adalah: “Keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari”. Berdasarkan pendapat tersebut, kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal manusia akan sangat

menentukan sikap mental manusia yang bersangkutan. Manusia yang kemampuan akalnya rendah dalam menghadapi pertandingan, akan sangat mudah kehabisan akal untuk bisa mengalahkan lawan, meskipun dengan berbagai cara yang dikerahkan oleh manusia sesuai dengan kemampuannya.⁷

Didalam Pencak Silat Bandrong yang mendasari dan menariknya judul ini untuk diteliti adalah dalam petua Bandrong sendiri. “*Wong banten kudu kesengsem ngegurat tapak leluhur banten yen bodoh kudu weruh, kapan pinter aje kebelinger aje sampe udan guru, banjir ilmu sing salah jadi kaprah, sing bener ore lumrah*”.⁸

Dalam petuah ini dijelaskan bahwasanya, kita khususnya sebagai orang Banten harus mencintai budaya leluhur kita yakni Seni Pencak Silat Bandrong, dan kalau kita menjadi orang yang bodohpun kita harus tau, bahwa kalau kita sudah menjadi orang pandai kita jangan sampai lalai dan lupa,

⁷ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*, 2013), P.2-3.

⁸ Ahmad Faroji, ketia memberikan nasehat pada pengurus pengurus setelah latihan dan pelaksanaan festival, Serang 24 Desember 2017, pukul 16.45 WIB

jangan sampai banyak guru dan banyak sekali ilmu yang diturunkan oleh seorang guru tetapi hanya menjadi musibah atau bencana yang sekarang mungkin menjadi nyata di akhir jaman ini yakni yang salah jadi benar dan yang benar jadi salah, nauzubila suma nauzu bila.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana Kondisi Mental Punggawa dan Punggawati di Padepokan?
2. Faktor-faktor apasaja yang memengaruhi perkembangan mental punggawa dan punggawati?
3. Bagaimana pelaksanaan pembinaan mental di Padepokan Pencak Silat Titisan Ki Renggong?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan diatas penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk Mengetahui Kondisi Mental Punggawa dan Punggawati
2. Untuk mendeksripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan mental punggawa dan punggawati
3. Untuk mendeksripsikan pelaksanaan pembinaan mental di Padepokan Pencak Silat Titisan Ki Renggong

D. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang dikemukakan di atas penelitian ini tidak menguraikan pembahasan pada aspek teknik-teknik Pencak Silat Bandrong. Fokus penelitian ini ialah pada aspek psikologi punggawa dan punggawati, khususnya pada pola pembinaan mental yang dilakukan oleh pelatih terhadap punggawa dan punggawati. Hal tersebut merupakan penyesuaian disiplin ilmu bimbingan konseling islam dan psikologi olahraga.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat memperoleh tentang metode pembinaan mental pada punggawa dan punggawati oleh pelatih
2. Secara praktis dapat digunakan sebagai pedoman dan gambaran bagi pembina, pelatih, guru besar dan punggawa serta punggawati dalam melakukan pembinaan mental pada punggawa dan punggawati.
3. Secara akademik dapat menambah koleksi sekripsi dan menjadi rujukan bagi peneliti yang ingin membahas masalah Psikologi Olahraga khususnya pada aspek psikis (Mental).

F. Tinjauan Pustaka

Telah banyak penelitian yang mengkaji tentang pembinaan mental. Tetapi pembinaan mental sendiri memiliki dimensi yang berbeda, salah satu contohnya adalah pembinaan mental pada problematika umum seperti siswa yang sedang belajar atau santri yang sedang belajar mengaji kepada kiai justru berbeda dengan pembinaan mental pada punggawa dan punggawati di dunia pencak silat. Perbedaan

pola pembinaan itu jelas bisa tergambar pada sisi pelaksanaan, namun dalam esensi pencapaiannya tentu memiliki kesamaan yakni membentuk mental yang sehat.

Ada beberapa penelitian yang pernah membahas tentang pembinaan mental. *Pertama*, "*Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula untuk Membantu Mengendalikan Agresifitas*", yang disusun oleh Arista Kiswanto, dosen Universitas Muria Kudus program studi Bimbingan dan Konseling. Secara singkat penelitian yang tersebut berisi tentang latihan keterampilan dan ketahanan mental juga menguraikan masalah tiga aspek psikologis yaitu, aspek akal, aspek kemauan dan aspek emosional.⁹ Penelitian tersebut berkesimpulan bahwa memahami keadaan atau kondisi psikologi sebagai atlet pemula merupakan prinsip dasar yang selalu harus melekat pada diri seseorang pembina atau pelatih, dalam setiap memberikan latihan-latihannya.

⁹ Arista Kiswanto, "Pembinaan Mental bagi Atlet Pemula untuk Membantu Pengendalian Agresifitas" (Jurnal Konseling GUSIIGANG Universitas Muria Kudus Vol.2 No. 1, Januari-Juni 2016, Online ISSN 2503-281X

Kedua, mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Dian Putra, juga mengambil tema yang berkaitan dengan pembinaan mental, yaitu “*Analisis Pembinaan Mental Rohani Islam di TNI AD Komando Daerah Militer (KODAM) Jaya/ Jayakarta Cawang*”. Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam ini meneliti tentang program pembinaan mental dengan berpedoman pada tuntutan Al-Qur’an untuk membentuk mental Prajurit yang sehat, seperti pengajian rutin, Praktik ibadah dan lain sebagainya.¹⁰ Jika diperhatikan, konten masalah dari Skripsi tersebut objek penelitiannya ialah dikalangan militer dan menggunakan aspek pembinaan mental sebagai topik utama dalam pembahasan.

Ketiga, penulis meninjau tesis dari Juriana, mahasiswa program studi Ilmu Psikologi Pasca Sarjana Universitas Indonesia dengan judul “*Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah*”

¹⁰ Dian Putra, “Analisis Pembina Mental Rohani Islam di TNI AD Komando Daerah Militer (KODAM) Jaya/ Jayakarta Cawang”, (Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2012)

Ragunan". Penelitian dengan pendekatan Kualitatif (*before-after treatment*) ini Berkesimpulan bahwa latihan mental dengan teknik relaksasi dan visualisasi sangat bermanfaat bagi peningkatan kepercayaan diri pada atlet renang.¹¹

Sementara itu, penulis menggunakan tema "Bimbingan Mental Terhadap Pemuda Dalam Melestarikan Seni Pencak Silat Bandrong." Meski penulis mencantumkan tiga tinjauan pustaka penelitian yang memiliki kesamaan topik pembinaan mental pada tema yang diambil, tetapi ada perbedaan yang signifikan dari hasil penelitian yang penulis uraikan. *Pertama*, pembinaan mental yang dilakukan di lokasi penelitian merupakan pengurus dan pengurus yang berlatar Belakang Pencak Silat Bandrong, yakni di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong. *Kedua*, model pembinaan mental yang diteliti adalah model pembinaan yang memfokuskan pada penerapan perilaku *behavioral* dan cara berfikir yang rasional dalam menjaga

¹¹ Juriana, "Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan", (Tesis Universitas Indonesia, 2012)

pola hidup dengan kedisiplinan. Selain itu, informan yang dijadikan sebagai pemberian sumber data keseluruhan merupakan guru besar padepokan, pengurus maupun punggawa dan punggawati yang belajar di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong. Tentunya karakteristik dalam melakukan pola bimbingan mental yang dilakukan akan berbeda dari bimbingan mental yang dilakukan di pusat pelatihan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Kemudian dari tinjauan yang menjadi literatur pada koleksi penulisan karya ilmiah di Jurusan Bimbingan Konseling Islam belum terlihat penekanan mental yang dilatih dan kedisiplinan punggawa dan punggawati yang menjadi hasil dari evaluasi bimbingan mental tersebut.

G. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Agar bertujuan untuk mendapatkan pemahaman (*versthen*) yang sifatnya umum

terhadap suatu kenyataan sosial.¹² Dimana di sini penulis mempunyai tujuan yang sama yakni pemahaman terhadap dan juga pemahaman terkait dengan bimbingan mental yang dilakukan oleh guru di dalam Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Pencak Silat Bandrong Ki Renggong

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru besar dan punggawa serta punggawati Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong

2. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian dilakukan di Padepokan Titisan Ki Renggong. Sekertariat: Jl. Raya Serang-Cilegon Kp. Legok Dalam Rt.01. Rw.02 Kel. Drangong Kec. Taktakan Kota Serang Banten.

3. Teknik Pengumpulan Data

¹² Lihat Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun Akademik 2016/2017, p.5.

Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan langkah observasi, wawancara dan dokumentasi. Berikut pemaparan teknik pengumpulan data yang telah dilakukan selama melakukan penelitian.

a. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.¹³

Dalam penelitian ini Penulis melakukan teknik wawancara tidak terstruktur, Wawancara

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA cv, 2015), p.194

tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman yang digunakan hanya garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.¹⁴ Penulis melakukan wawancara kepada guru dan punggawa serta punggawati setelah mereka menyelesaikan latihan rutin yang dilakukan hari Rabu dan hari Minggu. Gaya wawancara yang dilakukan tidak seperti menanyakan sebuah pertanyaan formal, tetapi seperti berbincang-bincang sambil penulis menuliskan kata kunci yang disampaikan oleh informan.

b. Observasi

Observasi adalah kegiatan kita yang paling utama dan teknik penelitian yang penting. Karl wick mendefinisikan observasi sebagai

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitia...*, p.195

“pemilihan, perubahan, pencatatan dan pengodean serangkaian perilaku dan suasana yang berkenaan dengan organisme, sesuai dengan tujuan-tujuan empiris”.¹⁵

Dalam proses observasi, peneliti menggunakan metode observasi (*Participant observation*) atau bisa disebut observasi berperan serta dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan orang-orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data dan ikut merasakan suka - dukannya.¹⁶ Dengan cara mengikuti berbagai kegiatan bimbingan mental yang dilakukan oleh guru kepada punggawa dan punggawati serta kegiatan-kegiatan yang diselenggarakannya.

¹⁵ Jalaluddin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009), p.83.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, p.204

4. Analisis Data

Dalam menganalisis data, penulis menggunakan pendekatan analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah untuk menggambarkan tentang karakteristik individu, situasi atau kelompok tertentu.¹⁷ Pemaparan situasi atau peristiwa yang di dalamnya memiliki 4 unsur. *Pertama*, mengumpulkan informasi aktual secara rinci yang melukiskan gejala yang ada. *Kedua*, mengidentifikasi masalah atau memeriksa kondisi dan praktek-praktek yang berlaku. *Ketiga*, membuat perbandingan atau evaluasi. *Empat*, menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam melakukan hal yang sama dan belajar dari pengalaman mereka untuk menetapkan rencana dan keputusan pada waktu yang akan datang.¹⁸ Pendekatan ini penulis pakai untuk mendeskripsikan hasil penelitian dengan menggunakan metode pengamatan, dengan kata

¹⁷ Rosadi Ruslan, *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), p.12.

¹⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi...*, p.25.

lain penulis melakukan penelaahan terhadap berbagai aktifitas bimbingan mental dilapangan.

H. Kerangka Teori

1. Pengertian Bimbingan Mental

Bimbingan dalam kamus besar bahasa indonesia adalah petunjuk, penjelasan, atau tuntutan cara mengerjakan sesuatu

secara etimologi kata bimbingan merupakan terjemah dari bahasa inggris *guidence* yang berarti : menunjukkan, memberi jalan, membimbing, membantu, mengarahkan, pedoman dan petunjuk.

mental dalam kamus besar bahasa indonesiadiartikan sebagai suatu hal yang berhubungan dengan batin dan watak manusia yang bukan bersifat tenaga

menurut Noto Sudirjo dan Latipun, kata mental di ambil dari bahasa yunani pengertiannya sama dengan *psyce* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan Mental Adalah bimbngn yang menumbuhkan dan mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, serta memperbaiki sikap hidup klien¹⁹

2. Teori-Teori Bimbingan Mental

Bimbingan mental adalah salah satu cabang dalam psikologi, oleh sebab itu pembicaraan dalam teori Bimbngn mental tak dapat tidak akan menyeret kita untuk berbicara tentang teori-teori dalam psikologi. Artinya kalau kita mau membicarakan teori-teori anak ayam, tak dapat tidak harus membicarakan tentang teori-teori induk ayam lebih dahulu. Sebab kesehatan mental itu hanyalah anak, sedangkan psikologi adalah induknya.

Kalau kita kembali kepada induknya yaitu psikologi, ahli sejarah psikologi selalu mengemukakan hanya empat buah teori dasar dalam psikologi, yaitu : Teori Psikoanalisa, Teori Behaviorisme, Teori

¹⁹ Riana Amelia “Metode Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Penyandang Masalah Tuna Susila Di Panti Sosial Karya Wanita” (Skripsi Universitas Islam Negeri Sarif Hidayatullah Jakarta 2011).

Eksistensialisme, dan Teori Kemanusiaan (Humanistik).²⁰

Menurut pandangan psikoanalitik, struktur kepribadian terdiri dari tiga sistem: id, ego, dan super ego. Ketiganya adalah nama bagi proses-proses psikologis dan jangan di pirkan sebagi agen-agen yang secara terpisah mengoperasikan kepribadian; merupakan fungsi-fungsi kepribadian sebagai keseluruhan dari pada sebagai tiga bagian yang terasing satu sama lain. Id adalah komponen biologis, ego adalah komponen psikologis, sedangkan super ego merupakan komponen sosial.²¹

3. Prinsip - Prinsip Dasar dalam Bimbingan Mental

Memahami keadaan atau kondisi psikologis sebagai punggawa dan punggawati merupakan prinsip-prinsip dasar yang selalu harus melekat pada diri seorang guru dalam setiap memberikan latihan-latihannya. Oleh

²⁰ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), p.9-10.

²¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), p.14.

karenannya seorang guru perlu memerhatikan beberapa prinsip-prinsip dasar:

- A. Sikap mental percaya diri, punggawa dan punggawati lebih membutuhkan bimbingan mental dalam menghadapi pertandingan yaitu tentang percaya pada kemampuan diri sendiri. Hakikat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Perasaan yang tidak kalah sebelum bertanding ini merupakan hal yang harus ditanamkan pada diri punggawa dan punggawati.
- B. Sikap disiplin, bahwa prestasi akan dapat dicapai jika atlet memiliki disiplin diri dalam upaya untuk mencapai target yang ditentukan, tidak melanggar ketentuan-ketentuan yang diterapkan oleh guru sehingga sikap disiplin dibutuhkan punggawa dan punggawati sejak menjalani latihan dan pertandingan yang terikat pada peraturan.
- C. Kemauan dan motivasi yang kuat, punggawa dan punggawati tidak cepat puas dan selalu berusaha untuk

menjadi lebih baik, tidak mudah menyerah dan goyah menghadapi kelakuan. kemauan kuat juga perlu dimiliki untuk mengatasi kejenuhan, kebosanan dalam latihan dan kelelahan.

- D. Kontrol diri, yaitu dalam menghadapi berbagai keadaan punggawa dan punggawati harus dapat mengontrol diri dan tidak terganggu oleh tekanan emosional dari luar. Punggawa dan punggawati dapat menguasai diri dari rasa takut, kecewa, ragu-ragu dan sebagainya dan tetap dapat menggunakan akalanya dengan baik.
- E. Sikap optimis, yaitu untuk mengatasi rasa takut gagal, maka punggawa dan punggawati perlu mempunyai sikap optimis untuk menimbulkan perasaan mencapai keberhasilan.
- F. Konsep diri dan berpikir positif, yaitu terbentuknya persepsi diri positif dan menilai diri sendiri dengan menyadari kelebihan dan kelemahannya.

- G. tanggung jawab, yaitu memiliki rasa tanggung jawab sebagai punggawa dan punggawati secara individu dan atau bagian dari team dan bahkan sebagai utusan suatu negara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara.
- H. Sikap sportifitas. Dalam hal ini punggawa dan punggawati diberikan wawasan tentang peraturan dan tata tertib suatu olahraga yang ditekuninya agar mereka dapat melaksanakan dengan baik dan dapat bermain dengan baik.²²

I. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembahasan hasil penelitian, maka sistematika penulisan dalam penelitian ini disajikan dalam lima bab, yaitu:

Bab I pendahuluan, meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pembatasan masalah, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, kerangka teori dan sistematika penulisan.

²² Arista Kiswanto, "Pembinaan Mental bagi Atlet Pemula untuk Membantu Pengendalian Agresifitas" (Jurnal Konseling GUSIIGANG Universitas Muria Kudus Vol.2 No. 1, Januari-Juni 2016, Online ISSN 2503-281X

Bab II gambaran umum objek penelitian, meliputi Sejarah Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong dan Profil Guru.

Bab III Kondisi Mental dan Faktor Penghambat Punggawa dan Punggawati, meliputi Profil Pelatih, Punggawa dan Punggawati, Kondisi Mental Punggawa dan Punggawati, Faktor – Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Mental Punggawa dan Punggawati

Bab IV Analisis Data berisikan Program Bimbingan Mental Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong, Pelaksanaan Pembinaan Mental Di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong, Faktor pendukung dari perkembangan mental punggawa dan punggawati, Upaya Guru dalam Meningkatkan Perkembangan Mental Punggawa dan Punggawati.

Bab V penutup, meliputi kesimpulan dan saran - saran.