

BAB IV
PEMBINAAN MENTAL PADA PUGGAWA DAN
PUNGGAWATI

A. Program Bimbingan Mental Padepokan Pencak Silat
Bandrong Titisan Ki Renggong

Dalam proses penelitian ini Teori yang diterapkan adalah bimbingan mental dalam teori-teori Psikologi yang dikemukakan oleh M. Nur Gufron dan Ririn Risnawata S. Dimana dalam proses bimbingan mentalnya menggunakan Konsep Diri, Kepercayaan Diri, dan Motivasi, Optimisme. Sejalan dengan permasalahan penulis bahwa Seseorang hidup dengan ambisi dan cita - cita, kadang - kadang ia beruntung sehingga apa yang dicita - citakannya tercapai dan kadang - kadang ia kurang beruntung sehingga yang dicita - citakannya hanya sedikit tercapai manusia berbeda dari segi cita -cita yang dapat dicapainya juga berbeda dari segi ambisi dan tujuan-tujuan yang dipilihnya tergantung dari suasana yang dihadapinya.

1. Konsep Diri

Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif dan prestasi yang mereka capai. Calhaoun Acocella, sebagai mana dikutip oleh Ghufron & Risnawita, mendefinisikan konsep diri sebagai gambaran mental diri seseorang.¹ Secara singkat konsep diri adalah apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh seseorang mengenai dirinya sendiri. Calhaoun dan Acocella merumuskan tiga aspek mengenai konsep diri, yaitu:

a. Pengetahuan atau Efikasi Diri

Apa yang individu ketahui dan menggambarkan identitas dirinya seperti usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama dan lain-lain.

b. Harapan

Pandangan mengenai dirinya pada unsur potensi dan kehidupannya di masa depan. Menjadi diri yang

¹ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), p.13.

ideal dalam pencapaian hidup merupakan tujuan dari pengondisian konsep diri.

c. Penilaian

Di dalam penilaian, individu berada diposisi sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Sejauh mana dirinya dapat mencapai dari apa yang diharapkan. Terdapat dua point penting dalam melakukan penilaian diri. Pertama, siapakah saya, dan yang kedua, seharusnya saya menjadi apa. Ternyata dalam menjawab hal tersebut perlu adanya standar diri yang mampu meningkatkan kualitas hidup individu.²

2. Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya.³ Kepercayaan diri merupakan keyakinan untuk bertindak atau melakukan sesuatu

² M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi...*, p.17-18.

³ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi...*, p.35.

sebagai karakteristik yang unik dan mampu menunjukkan eksistensi atau *self-image*. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu:

- a. Konsep Diri
- b. Harga Diri
- c. Pengalaman
- d. pendidikan⁴

Kepercayaan diri sebagai modal utama yang harus dimiliki oleh punggawa dan punggawati, Lauster menegaskan bahwa “tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang timbul pada diri seseorang.”⁵ Esensi dari kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa punggawa dan punggawati bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku dan pencapaian yang diinginkan. Punggawa dan punggawati yang memiliki kepercayaan diri berarti mampu melakukan tugas dengan baik, punggawa punggawati percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh berbagai kompetensi dan

⁴ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi...*, p.37.

⁵ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*, P.67.

keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.⁶

3. Motivasi

Motivasi adalah keadaan psikologis yang merangsang dan memberi arah terhadap aktivitas manusia. Dialah kekuatan yang menggerakkan dan mendorong aktivitas seseorang.⁷ Para ahli psikologi mengklasifikasikan motivasi kedalam tiga bagian, yaitu:

a. Motivasi Primer

Motivasi juga disebut motivasi biologi yang mempunyai kaitan dengan proses organik. Misalnya motivasi kepada udara, motivasi kepada gerakan, motivasi pada makanan atau motivasi-motivasi lapar. Istilah lain menyebutkan juga dengan nama motivasi naluri. Artinya motivasi yang tidak dipelajari atau diperoleh seseorang, tetapi ia diciptakan bersama keseluruhan kepribadian.

⁶ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*, P.67-68.

⁷ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental...*, p.53.

b. Motivasi Sekunder

Motivasi sekunder merupakan motivasi pada suasana psikologis seperti emosi (rasa takut, marah, gembira, cinta, benci dan jijik). Emosi-emosi seperti ini menunjukkan adanya keadaan-keadaan dalam yang mendorong seseorang untuk mengerjakan tingkah laku tertentu. Motivasi ini berbeda dengan motivasi-motivasi biologis yang tidak secara langsung berhubungan dengan keperluan-keperluan organik dan keadaan jaringan tubuh.

c. Nilai-Nilai dan Minat

Nilai nilai dan minat seseorang bekerja sebagai motivasi-motivasi yang mendorong seseorang membuat tingkah laku sesuai dengan nilai-nilai dan minat yang dimilikinya.⁸

Ghufro dan Rini, sebagai mana dikutip oleh Langgulung menyebutkan istilah motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik sering disebut

⁸ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental...*, p.55-56.

“*competence motivation*” yang merupakan suatu bentuk motivasi yang berasal dari dalam diri individu dan menyikapi suatu tugas dan pekerjaan yang diberikan sehingga pekerjaan tersebut mampu memberikan kepuasan batin bagi individu sendiri. Herzberg menyebutkan beberapa unsur penggerak motivasi intrinsik. Di dalamnya berupa prestasi, pengakuan, *passion*, tanggung jawab, kemajuan dan perkembangan.⁹

Dalam perkembangan mental seseorang, sangat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik sebagai salah satu unsur yang dapat mengoptimalkan mental individu. Aktivitas yang dilandasi dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya, ia cenderung lebih giat, gigih dan relatif menetap. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang memengaruhi dirinya. Motivasi ekstrinsik merupakan

⁹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental...*, p.93.

keinginan untuk menampilkan suatu aktifitas karena adanya stimulus dari luar dirinya, motivasi ekstrinsik sering pula disebut “*competitif motivation*”, artinya motivasi ini akan berfungsi manakala terdapat dorongan untuk bersaing dan berprestasi.¹⁰

4. Optimisme

Menurut Segerestrom, optimisme adalah cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah.¹¹ Optimisme bisa juga dikatakan sebagai upaya berfikir positif karena di dalamnya memberikan sebuah stimulus untuk terus terlihat baik dari berbagai situasi dan kondisi. Individu yang optimis memiliki ciri mampu memperjuangkan impian dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan.¹² Kemalasan merupakan faktor penghambat untuk dalam mengedepankan sikap optimis pada seseorang.

¹⁰ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*, P.27.

¹¹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental...*, p.97.

¹² Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental...*, p.99.

B. Pelaksanaan Bimbingan Mental Di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong

Untuk mencapai prestasi maksimal punggawa dan punggawati sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik pada saat berlatih maupun dalam situasi pertandingan. Oleh sebab itu, punggawa dan punggawati harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, strategi, maupun mental yang baik.¹³ Pelaksanaan pembinaan mental dilakukan untuk menyiapkan mental punggawa dan punggawati menjelang perlombaan maupun mau melakukan kegiatan, juga ditunjukkan untuk membina daya tahan mental punggawa dan punggawati. Keterampilan mental sangat efektif untuk meningkatkan performa punggawa dan punggawati.

Dalam hal ini, Raihan berpendapat bahwa, “Mental sangat berpengaruh, karena agar kita dapat mencapai keberhasilan dengan posisi juara butuh mental yang kuat. Mental itu akan terbentuk dengan latihan yang keras dan disiplin tentunya.

¹³ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*, p.7.

Yang menghambat mental para punggawa dan punggawati menurutnya ialah kejenuhan dari para punggawa dan punggawati. Hal tersebut bisa terjadi karena setiap latihannya selalu kepadepokan jarang latihan keluar. Cara yang saya lakukan adalah dengan latihan bersama teman di luar padepokan tentunya dengan pantauan pelatih yang ada”¹⁴

Menurut Restu Bambang Guntoro, menjaga keakraban antara sesama punggawa dan punggawati perlu dilakukan. Menurut anggota Padepokan Titisian Ki Renggong adalah keluarga keduanya. Inisiatif dalam membentuk keakraban tersebut dikarenakan satu keyakinan bahwa menjalin keakraban tersebut dikarenakan satu keyakinan bahwa menjalin keakraban dengan anggota padepokan dapat memberikan dampak psikologis, seperti nyaman pada saat berkumpul, ketika latihan, maupun di luar latihan. Dari sikap tersebut merupakan pelaksanaan pembinaan mental yang

¹⁴ Wawancara dengan Raihan, Punggawa Padepokan Titisian Ki Renggong, Serang 06 Februari 2018 Pukul 21.00 WIB

berdampak berjangka panjang bagi aspek sosial punggawa dan punggawati.¹⁵

Setiap selesai menjalani program kegiatan, Ahmad Ahmad Faroji selalu melakukan sesi evaluasi untuk menegur atau memberi tahu kesalahan punggawa dan punggawati sewaktu menjalani program kegiatan. Alaudin pernah memiliki perasaan tidak enak hati ketika Alaudin jarang sekali latihan karena memiliki kesibukan di rumahnya sehingga tidak latihan - latihan, perasaan tersebut membuatnya menyadari untuk berlatih lebih giat lagi dan bersemangat terus meningkatkan kemampuan beladiringnya.¹⁶ Kegiatan evaluasi tersebut merupakan salah satu sesi pembinaan mental terhadap punggawa dan punggawati.

Hal serupa yang dirasakan oleh Hayati Nufus saat guru memberikan pembinaan mental. Guru selalu memberikan semangat melalui kata-kata, sikap kedisiplinan, dan bentuk perhatian terhadap kondisi punggawa dan punggawati.

¹⁵ Wawancara dengan Restu Bambang Guntoro, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 08 Februari 2018 Pukul 09.30 WIB

¹⁶ Wawancara Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 06 Februari 2018 Pukul 21.00 WIB

Dalam latihan Bandrong bukan hanya teknik beladiri saja yang mesti bagus, tetapi kemampuan psikologis keimanan dalam mengendalikan emosi dan kecemasan saat melakukan gerakan Bandrong pun penting bagi seorang punggawa dan punggawati.¹⁷

Pembinaan mental tidak hanya dilakukan di dalam padepokan, tetapi diluar padepokan pun perlu dilakukan. Pembinaan mental yang dilakukan adalah dalam bentuk hubungan kekeluargaan menurut Alaudin, menjalin komunikasi di luar jam latihan akan menambah dan memperkuat mental, karena sesungguhnya, punggawa dan punggawati akan merasakan kuat jika dirinya tidak sendirian dalam aspek sosial. Dukungan sosial sangatlah berarti untuk perkembangan mental punggawa dan punggawati terutama pada saat menjelang kegiatan atau perlombaan. Menurutnya mental sangatlah penting, karena seorang punggawa bandrong bukan hanya fisik yang menjadi penentu utama,

¹⁷ Wawancara Hayati Nufus, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 06 Februari 2018 Pukul 21.30 WIB

tetapi mental dan keimanan sangat dibutuhkan dalam meraih keberhasilan.¹⁸

Pelaksanaan pembinaan mental yang dilakukan oleh guru di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong merupakan pembinaan mental yang memiliki manfaat sosial bagi diri punggawa dan punggawati. Hal ini jelas terlihat ketika penulis mengikuti kegiatan latihan dan kegiatan di luar latihan dengan Alaudin, Restu Bambang guntoro, Hayati Nufus dan Muhamad Rohim serta punggawa dan punggawati lainnya. Pelaksanaan pembinaan mental di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong didukung dengan sarana yang memadai, seperti Padepokan (tempat berlatih) matras untuk Alas pentas, Trisula buat bermain cabang, Toya dan golok buat bermain atraksi, serta alat debus seperti almadad dan golok.¹⁹ Kemudian itu dimaksudkan agar punggawa dan punggawati tidak banyak melakukan kegiatan diluar seperti di kampus dan alun-alun

¹⁸ Wawancara Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 06 Februari 2018 Pukul 21.00 WIB

¹⁹ Wawancara dengan A. Khoerul Huda, pelatih padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 08 Februari 2018 15.30 WIB.

kota serang, sehingga mampu berkonsentrasikan fokus dalam melakukan program latihan mental dan teknik beladiri.

Kemudian, Ahmad Fahroji menyatakan “supaya punggawa dan punggawati memiliki ketahanan mental, maka punggawa dan punggawati harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang dilakukan secara berkelanjutan, konsisten dan berkesinambungan terbukti dari jadwal yang kami susun ialah melakukan program latihan setiap malam Rabu dan malam Minggu”.²⁰ Alasan mendasarnya adalah bahwa ketahanan mental bukanlah sesuatu yang diwariskan kepada punggawa dan punggawati, tetapi harus dipelajari. Latihan mental seperti layaknya latihan fisik harus dilaksanakan dan dipelajari agar punggawa dan punggawati dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam beladiri.²¹

Upaya membentuk mental yang sehat tentu tidak hanya dengan suatu tekanan atau target yang membebani pikiran

²⁰ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Pencak Silat Titisan Ki renggong, serang 16 Februari 2018 pukul 10. 30 WIB.

²¹ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*, p.3.

punggawa dan punggawati, tetapi dengan aktifitas humor setelah melakukan evaluasi dengan membuat pernyataan yang membuat suasana cair. Ahmad Ahmad Faroji dan para punggawa dan punggawati sering membuat pernyataan yang membuat teman-teman yang lain tertawa. Orang yang memiliki selera humor cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stres dari pada orang yang tidak senang humor (seperti orang yang bersikap kaku, dingin dan pemurung).

Dalam studinya tentang beberapa cara *coping*, McGrae menemukan bahwa 40% sikap humor itu dapat mengurangi stres, serupa dengan Dixon mengemukakan bahwa humor, joke, atau ketawa berfungsi sebagai upaya untuk menilai kembali situasi stres dengan cara yang kurang mengancam, dan dapat melepaskan emosi-emosi negatif terpendam.²² Walaupun latar belakang dari mereka adalah dunia yang terlihat seram terdengar ditelinga, tetapi selama penulis melakukan pengamatan di usai sesi evaluasi, mereka

²² Farid Mashudi, *Psikologi Konseling...*, p.227.

memiliki selera humor yang tinggi, seperti pernyataan berikut,

“mase nom-noman bae wis pade ore inget kite gah sing mase nom inget terus lamun jadwal latihan”. (untaian Humor Ahmad Faroji kepada Alaudin)

”lamun durung udan watu mah latihan jalan terus duuuuur panjak bedug digedur terompet di cacak”. (untaian Sarip kepada Temen Sebayannya)

Aktifitas humor tersebut berdampak baik untuk mengembalikan nuansa hati dan pikiran menjadi gembira dan membangun mental punggawa dan punggawati. Humor yang dibangun tidak hanya berupa kata-kata ejekan tetapi bisa berupa perumpamaan yang membuat punggawa dan punggawati juga bisa memberikan motivasi untuk menjadi lebih optimis dan menjalani latihan.

C. Faktor pendukung dari perkembangan mental punggawa dan punggawati

1. Gaya Kepemimpinan Guru

Gaya kepemimpinan guru merupakan faktor pendukung utama yang dapat membentuk mental dan kemampuan punggawa dan punggawati dalam berlatih. Peran kepemimpinan seorang guru berperan sebagai perkembangan kontrol dalam perkembangan mental punggawa dan punggawati. Pada awal bergabungnya Hayati Nufus di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong, dirinya merasa tegang karna melihat raut muka yang seram dan cara bicaranya yang tegas dan sedikit agak nyeleneh. Tetapi setelah dirinya berusaha memahami apa yang dimaksud dari nasehat dan masukan terhadap dirinya, Hayati Nufus telah memahami karakter Ahmad Faroji sebagai pelatih yang memiliki karakter tegas dan sedikit humoris dalam membina punggawa dan punggawati di Padepokan

Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong.²³

Ketegasan pelatih juga dirasakan oleh Alaudin dan Sarip mereka memahami karakter pelatih karna untuk kebaikan mereka dalam meningkatkan kemampuan beladiri dan membentuk mental yang tangguh.²⁴

2. Keberanian atau Kepercayaan Diri

Keberanian alaudin dalam menjalankan program merupakan modal utama dalam meningkatkan kemampuan dirinya baik dari kemampuan beladiri maupun daya tahan mental. Menurutnya keberanian itu bukan faktor bawaan, tetapi upaya latihan untuk terus mencoba dan menyelesaikan program. Sifat berani ia katakan "*Aje kendor sedurunge perang duuur panjak*".²⁵

Selama pengamatan yang penulis lakukan pada faktor kepercayaan diri, para punggawa dan punggawati begitu percaya diri akan kemampuannya, walaupun

²³ Wawancara dengan Hayati Nufus, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 20 Februari 2018 Pukul 21.30 WIB.

²⁴ Wawancara dengan Alaudin dan Sarip, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 20 Februari 2018 Pukul 21.40 WIB.

²⁵ Wawancara dengan Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 20 Februari 2018 Pukul 22.00 WIB.

kepercayaan diri dan keberanian itu muncul atas dasar tuntutan dari guru, tetapi pada dasarnya setiap punggawa dan punggawati tentu dapat membentuk mental yang percaya diri. Penulis melihat Alaudin, Hayati Nufus, Sarip, Rohim, Rehan, terlihat tampil percaya diri pada saat selesai latihan, dalam sesi evaluasi terlihat bisa percaya diri. Upaya tersebut dapat membantu membentuk mental yang sehat dari punggawa dan punggawati.

3. Kedisiplinan

Selama melakukan penelitian di Padepokan Titisan Ki Renggong, penulis melihat kebiasaan yang tertanam pada punggawa dan punggawati selama kegiatan latihan berlangsung. Kebiasaan tersebut adalah kedisiplinan. Kedisiplinan ini tidak hanya berupa persuasif dalam bentuk perkataan dari guru, tetapi ditunjukkan oleh sikap keteladanan sehingga para punggawa dan punggawati meneladani dari sikap yang dilakukan oleh guru.

Pola keteladanan terlihat dari kebiasaan mereka pada setiap harinya mereka melakukan latihan dua kali dalam seminggu, yakni pada malam Rabu dan malam Minggu. Ketentuan waktu tersebut menurut Sarip dan kawan-kawan, mereka hadir sebelum guru keluar dari kamarnya, mereka menunggu sambil latihan yang diajarkan pada minggu sebelumnya. Sarip meyakini bahwa kedisiplinan adalah niat kuat untuk berlatih dengan sungguh – sungguh. Selain kedisiplinan waktu, Sarip memahami disiplin itu memiliki arti luas yakni disiplin dari pola makan, pola hidup.²⁶

Kedisiplinan membawa pengaruh besar bagi kondisi fisik serta perkembangan mental punggawa dan punggawati. Hal serupa ditambah oleh Alaudin, dalam menjaga kedisiplinan sebenarnya tergantung dari diri pribadi dalam menjaga diri dari pergaulan dan pola hidup yang tidak teratur.²⁷

²⁶ Wawancara dengan Sarip, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 20 Februari 2018 Pukul 22.10 WIB.

²⁷ Wawancara dengan Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 20 Februari 2018 Pukul 22.15 WIB.

4. Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud ialah menjalani komunikasi tidak hanya pada saat berlatih tetapi juga diluar lapangan juga penting menjalin komunikasi. Menjalni kedekatan sesama punggawa dan punggawati dan guru sangat berpengaruh besar bagi perkembangan mental punggawa dan punggawati. Jalinan tersebut tentu akan membawa dampak kepedulian, solidaritas, kekeluargaan dan bentuk perhatian dari seorang guru kepada punggawa dan punggawati. Secara psikologis guru akan memahami karakteristik dari masing – masing punggawa dan punggawati. Hal tersebut sangat penting agar ketika program latihan, punggawa dan punggawati mengetahui gaya atau karakter guru, begitupun sebaliknya.

Komunikasi juga membawa dampak positif bagi suasana latihan khususnya pada tahap evaluasi. Pada tahap evaluasi, alaudin dan yang lainnya merasakan kedekatan dengan guru, sehingga sikap yang muncul ialah

keaktifan dalam menanyakan sesuatu hal atau bercerita mengenai keadaan dirinya. Suasana yang tidak kaku memberikan kenyamanan bagi punggawa dan punggawati untuk mampu menyampaikan apa yang dipikirkan dan dirasakannya.²⁸ Selain mengetahui masing – masing kepribadian punggawa dan punggawati, tentunya dengan komunikasi yang harmonis, Guru mampu memahami kondisi punggawa dan punggawati ketika kondisinya sedang sakit atau cedera. Hayati Nufus mengatakan, *“kami sering melakukan kegiatan refreasing dengan para punggawa dan punggawati dalam bentuk wisata, Jiarah samapi makan – makan dan kami merasa senang dengan pola hubungan yang dibangun dan kami menganggap guru itu sebagai orang tua kami yang kedua”*.²⁹

5. Dukungan Keluarga

²⁸ Wawancara dengan Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 20 Februari 2018 Pukul 21.45 WIB.

²⁹ Wawancara dengan Hayati Nufus, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 21.00 WIB.

Penulis mencatat dari hasil wawancara ketiga punggawa dan punggawati yakni Hayati Nufus, Alaudin dan Sarip, mereka menyatakan dukungan keluarga sangat penting bagi ketahanan mentalnya dalam menjalani program latihan maupun mengikuti pementasan dan perlombaan, Hayati Nufus mengaku dirinya sebelum mengikuti perlombaan, ibunya selalu mendukung dan memberi motivasi kepada dirinya. Hal serupa juga dirasakan oleh Alaudin dan Sarip, mereka sangat membutuhkan dukungan keluarga berupa perhatian dan bentuk doa dan nasihat dari kedua orang tuannya. Meskipun terkadang mereka melakukan kenakalan tetapi selalu menjaga hubungan harmonis dengan keluarga.³⁰

6. Meditasi

Meditasi merupakan latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara non analisis.³¹ Meditasi, dewasa ini sering banyak digunakan

³⁰ Wawancara dengan Alaudin dkk, Punggawa dan punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 21.45 WIB.

³¹ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*..., p.230.

oleh banyak orang sebagai metode untuk mengatasi stres, cemas, kurang fokus. Upaya tersebut dilakukan juga oleh Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisani Ki Rengng. Ahmad Faroji memberikan langkah meditasi kepada punggawa dan punggawati dengan diawali posisi duduk bersila, mengolah tarikan nafas sambil memejamkan mata dan mengintruksikan pikiran punggawa dan punggawati untuk membayangkan sesuatu yang menenangkan, seperti berada diatas gunung, berada dialiran sungai, berada di pantai. Menurutnya meditasi bermanfaat bagi ketenangan punggawa dan punggawati, dengan dilanjut zikir bersama – sama sehingga mendapatkan ketenangan jiwa dan raga.

Punggawa dan punggawati lebih percaya diri, memiliki mental yang bagus dan ketika pikirannya positif maka selama proses program latihan punggawa

dan punggawati akan menjalani dengan maksimal.³² Meditasi dilakukan oleh Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong setiap satu bulan sekali bertepatan dengan berlangsungnya pengajian rutin untuk menambah keyakinan dan kepercayaan diri punggawa dan punggawati.

D. Upaya Guru dalam Meningkatkan Perkembangan Mental Punggawa dan Punggawati

Dari proses pengamatan dan wawancara penulis dengan Ahmad Faroji serta dengan para punggawa dan punggawati di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong, penulis akan menyajikan upaya –upaya yang dilakukan oleh Ahmad Faroji guru besar Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong dalam membina punggawa dan punggawati.

1. Perhatian

Hamsina dan kawan - kawan mengikuti lomba Pencak silat tradisional se provinsi Banten tahun 2015 di untirta

³² Wawancara dengan Ahmad Faroji, guru besar Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 23.00 WIB.

tidak mendapatkan juara dan itu membuatnya merasa bersalah dan mentalnya menurun, kemudian Ahmad Faroji langsung merangkulnya dan memberikan motivasi kepadanya. *“tidak masalah, terus semangat, latihan lebih keras dan masih ada kesempatan di kejuaraan lainnya”*.³³

Peranan guru dalam menstabilkan mental punggawa dan punggawati dilakukan pula pada saat punggawa dan punggawati telah mengikuti lomba atau setelah mencapai kelulusan jurus-jurus yang diberikannya tetapi punggawa dan punggawati tampil tidak maksimal atau tidak mendapatkan juara. Secara psikologis tentunya punggawa dan punggawati merasakan keterpurukan mental, dari apa yang di targetkan menjadi juara tetapi pada kenyataannya di pertandingan punggawa dan punggawati tidak memperoleh juara yang diharapkan. Posisi tersebut sangat memberikan dampak besar bagi kondisi mental punggawa dan punggawati. Disinilah peran guru untuk terus

³³ Wawancara dengan Hamsinah, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 23.20 WIB.

mensupport dan memberikan arahan serta bentuk perhatian yang baik. Ahmad Faroji selalu mendampingi punggawa dan punggawati ketika mengikuti perlombaan.

Menurutnya “saya sudah menganggap seperti anak saya sendiri, sehingga perhatian dalam bentuk pendampingan sampai anak saya selesai berlomba merupakan kebanggaan saya, apalagi kemudian bisa meraih juara, saya merasa bangga dan terharu”.³⁴

2. Bersikap Tegas dan Meneladani Kedisiplinan

Upaya guru dalam meningkatkan pembinaan mental ialah dengan bersikap tegas dan disiplin. Tegas yang dimaksud ialah dengan tidak pilih kasi kepada punggawa dan punggawati tidak memberikan program dan mempunyai penanganan yang jelas bagi punggawa dan punggawati yang masih mengeluh dalam menjalankan program. Kemudian Ahmad Faroji meneladani sikap disiplin terhadap waktu. Dirinya selalu hadir tepat waktu untuk karna disisi lain letak Padepokan Pencak Silat

³⁴ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 03 Maret 2018 Pukul 21.00 WIB.

Bandrong Titisan Ki Renggong ini tidak lain di kediaman beliau. Sikap tersebut menurutnya agar mampu memberikan keteladan dan dapat dicontoh oleh punggawa dan punggawati. Dalam sesi wawancara, Ahmad Faroji mengatakan “*pelatih yang hebat adalah pelatih yang meneladani nilai-nilai*”.³⁵

3. Kompromi

Alaudin dalam pengalamannya merasakan cedera, upaya pelatihan untuk melakukan treatment pada punggawa dan punggawati yang mengalami cedera ialah dengan memberikan perhatian setiap hari atau kompromi, menyisipkan nasihat dan kata-kata yang membuat punggawa dan punggawati bisa terus mempertahankan semangat untuk kembali berlatih. Kemudian bagi punggawa dan punggawati yang rentan cedera atau proses penyembuhan dari cedera, pelatih akan memberikan program husus bagi punggawa dan punggawati.³⁶

³⁵ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 06 Maret 2018 Pukul 20.00 WIB.

³⁶ Wawancara dengan Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 06 Maret 2018 Pukul 21.00 WIB.

4. Melakukan Evaluasi Program dan Klarifikasi

Upaya selanjutnya adalah evaluasi disetiap pertemuan yang membahas mengenai berbagai hal mengenai individu punggawa dan punggawati Ahmad Faroji tidak segan-segan untuk menegur punggawa dan punggawati jika mereka tidak menjaga pola hidup dan tidak menghargai saat Ahmad Faroji berbicara dihadapan mereka. Selain itu dirinya selalu menegur pada setiap punggawa dan punggawati jika punggawa dan punggawati melakukan kesalahan atau mengklarifikasi kondisi punggawa dan punggawati ketika pada saat program latihan dilakukan punggawa dan punggawati terlihat tidak bersemangat. Ahmad Faroji menyakini dengan ia terus evaluasi dan klarifikasi, punggawa dan punggawati akan memahami karakteristik dirinya yang mempunyai watak keras. Kemudian secara tidak langsung mental punggawa dan punggawati pun akan terlihat dengan tangguh.³⁷

5. *Massage*

³⁷ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 06 Maret 2018 Pukul 21.30 WIB.

Masase berarti memijat pada saraf, persendian dan otot-otot yang mengalami cedera, kelelahan atau kram. Ahmad Faroji memakai teknik massage untuk memberikan pertolongan pertama ketika atlet mengalami cedera atau kram otot. Manfaat massage memang dimaksudkan pada penanganan fisiologis punggawa dan punggawati, tetapi menurut Ahmad Faroji selain penanganan fisiologis, juga berpengaruh terhadap mental punggawa dan punggawati seperti stress dan cemas yang mampu diminimalisir melalui teknik massage. Terbukti ketika dirinya mendampingi Muhamad Rohim dan kawan - kawan di perlombaan Pencak silat IPSI Se Provinsi Banten, dirinya memijat otot - otot bagian kaki, paha dan kepala sebelum Muhamad Rohim dan kawan - kawan memasuki arena perlombaan. Hal tersebut dimaksudkan agar Muhamad Rohim dan kawan - kawan mampu mendapatkan kondisi relaks dan tenang. Selain dirinya yang menangani, ia juga sering memperhatikan punggawa dan punggawati untuk menyarankan ke tempat

pemijatan relaksasi se usai mengikuti perlombaan maupun pementasan.³⁸

6. Memotivasi Punggawa dan Punggawati

Upaya selanjutnya yang dilakukan oleh Ahmad Faroji adalah dengan memberikan motivasi kepada punggawa dan punggawati. Motivasi yang diberikan tidak hanya sebatas kata-kata nasehat, tetapi sebuah karakteristik yang dibangun oleh guru, sehingga para punggawa dan punggawati dapat memiliki motivasi yang baik. Karakteristik tersebut seperti mampu memahami kondisi punggawa dan punggawati, memiliki wawasan untuk disampaikan mengenai nilai-nilai inspirasi, presipitasi dan dedikasi. Dengan demikian, motivasi internal maupun eksternal antara pelatih dan atlit dapat terbangun secara baik.³⁹ Walaupun upaya memotivasi yang dilakukan oleh guru bersifat ekstrinsik, tetapi dirinya meyakini tentang

³⁸ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Titisan Ki Renggong, saat melakukan evaluasi sekaligus bercerita Serang 06 Maret 2018 Pukul 21.45 WIB.

³⁹ Komarudin, *Psikologi Olahraga...*,p.21

dampak perubahan yang dialami oleh anak didiknya semakin baik.

7. Umpan Balik

Melakukan umpan balik merupakan salah satu tindakan untuk memberikan perhatian kepada punggawa dan punggawati atas masalah yang terlihat pada saat program latihan. Misalnya kalimat yang Ahmad Faroji sampaikan pada saat latihan.

“bagaimana mungkin bisa juara, kalau kita tidak mampu berlatih keras disiplin jaga kondisi tubuh?”.

(kalimat umpan balik)

“bagaimana dengan lomba nanti jika kamu latihannya masih santai-santai?” (kalimat umpan balik)⁴⁰

Pernyataan tersebut membantu punggawa dan punggawati mengenali apa yang sedang dilakukannya atau masalah apa yang dihadapinya dan mendorongnya mengambil keputusan apakah punggawa dan punggawati

⁴⁰ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Titisan Ki Renggong, saat melakukan evaluasi sekaligus bercerita Serang 13 Maret 2018 Pukul 21.00 WIB.

akan membicarakan lebih jauh atau tidak. Pernyataan yang Ahmad Faroji ucapkan akan sangat berpengaruh pada cara berfikir dan bagaimana dalam mengambil keputusan diri seorang punggawa dan punggawati. Umpan balik tersebut akan memberi kesempatan pada punggawa dan punggawati untuk mampu terbuka dan membentuk rasa kepercayaan terhadap guru. Perhatian dan umpan balik tersebut diyakini oleh Ahmad Faroji sebagai upaya keterbukaan pada diri punggawa dan punggawati.