

**PENGELOLAAN EMOSI PADA ANGGOTA  
PERGURUAN PENCAK SILAT KERA SAKTI  
DI SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam**

**OLEH :**

**Zaki Pahru Rozi  
NIM. 1516320001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN  
DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
2019 M/ 1440 H**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi atas nama : **Zaki Pahru Rozi** NIM : **1516320001** yang berjudul  
"Pengelolaan Emosi pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Di SMP N  
8 Kota Bengkulu." Program studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan  
Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran  
pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diajukan  
dalam sidang munaqasah/skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN  
Bengkulu.

Bengkulu, Juli 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Salim B Pili, M.Ag

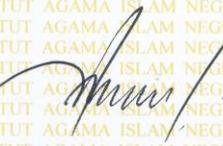
  
Wira Hadikusuma M.S.I

NIP. 195705101992031001

NIP. 198601012011011012

Mengetahui

An. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Ketua Jurusan Dakwah

  
Dr. Rahmat Ramdhani, M. Sos.I

NIP. 1983061220091210006



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276. 517771 Fax (0736) 517771 Bengkulu

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi atas nama : Zaki Pahru Rozi NIM : 1516320001 yang berjudul  
"PENGELOLAAN EMOSI PADA ANGGOTA PERGURUAN PENCAK  
SILAT KERA SAKTI DI SMP N 8 KOTA BENGKULU." Telah uji dan  
dipertahankan di depan tim Sidang Munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas  
Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu  
pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 29 Agustus 2019

Dengan ini dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai  
syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Dakwah.

Bengkulu, Agustus 2019

Dekan

  
Dr. Suhirman M.Pd

NIP. 396802191999031003

Sidang Munaqasyah

Sekretaris

Ketua

  
Dr. Salim B Pili, M.Ag

NIP. 195705101992031001

  
Wira Hadikusama M.S.I

NIP. 198601012011011012

Penguji I

Penguji II

  
M. Ridho Syabibi, M. Ag

NIP. 19680727 200212 1 002

  
Triyani Pujiastuti, MA, Si

NIP. 19820210 200501 2 003

## **MOTTO**

*“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka merubah keadaan mereka sendiri” (QS. Ar-Rad : 11)*

**Jika anda mencari kesuksesan  
Maka biasakanlah melakukan hal-hal kebaikan,  
Dan jika anda berbuat baik dalam segala hal  
Maka kesuksesan yang akan mencari anda. (Syafii Efendi)**

**Biar layar robek, biar kemudi patah  
Lebih baik tenggelam dari pada putar haluan. (Zaki Pahru Rozi)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT. Tuhan semesta alam yang mengawasi makhluk-Nya siang dan malam dan Rasulullah SAW, panutan sepanjang zaman. Saya persembahkan karya terbaik dan buah pemikiran ini kepada:

1. Kedua orang tua saya tersayang Imam Syafe'i dan Siti Aminah yang telah sangat berjasa dan selalu sabar dalam memberikan motivasi serta doa
2. Kelima kakak saya tersayang Irma Hariyanti, Mee Heppy Yeni Diana, Yesi Irawan, Toni Widiansyah dan Febri Anggara Sandi yang selalu membantu dan memberikan semangat disetiap waktu
3. My Team (CDM) : Mufidatul Aulia Ramadani, Linda Hartini, Fenny Mariah, Raisa Trisya, Witraliana, M. Amin Irmansyah, Dedeh Herliansyah, Heri Nurkapiman, Ahmad Fikri Amar dan M. Khoirul Anwar
4. Kedua orang tua angkat saya Pak de Marijo dan Bude Uut yang telah berjasa, memberi semangat serta doa
5. Sahabat Terbaik Nizarul Alpan, Albert Nophendri, M. Suna, Andri Candra, Firman Al-Akbar, Ayu Lestari, Rena Reviana, Dirly One Boy dan Firman Aji yang telah memberikan semangat dan motivasi
6. Teman-teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Angkatan 2015
7. Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (HMPS BKI), Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA FUAD) IAIN Bengkulu dan Forum Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (FKM-BKI) Se-Indonesia.
8. Komisariat PMII IAIN Bengkulu dan Rayon FUAD IAIN Bengkulu
9. Keluarga besar Perguruan pencak silat Kera Sakti kota Bengkulu
10. Rekan-rekan KKN kelompok 12 desa Purbosari (Squad Tenaga)
11. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi dengan judul "PENGELOLAAN EMOSI PADA ANGGOTA PERGURUAN PENCAK SILAT KERA SAKTI DI SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU." Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara langsung dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juli 2019

Penulis,



Zaki Pahru Rozi  
NIM. 1516320001

## **ABSTRAK**

Zaki Pahru Rozi, NIM 1516320001, 2019, PENGELOLAAN EMOSI PADA ANGGOTA PERGURUAN PENCAK SILAT KERA SAKTI DI SMP N 8 KOTA BENGKULU.

Terdapat dua persoalan yang dikaji dalam skripsi ini, yaitu (1) Bagaimana pengelolaan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu, (2) Bagaimana perubahan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu dan Bagaimana perubahan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

Untuk mengungkap tersebut secara mendalam dan menyeluruh, peneliti menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi yang bermanfaat untuk memberikan informasi, fakta dan data mengenai pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu dan perubahan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu, kemudian data tersebut diuraikan, dianalisis dan dibahas untuk menjawab permasalahan tersebut.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa (1) pengelolaan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu adalah dengan melakukan beberapa proses pengelolaan emosi yaitu: menenangkan diri, melakukan hal yang dapat memunculkan emosi, pemahaman dasar pendekar/jiwa Kera Sakti dan memahami metode latihan dengan benar. (2) perubahan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu adalah terdapat perubahan dari emosi negatif menjadi emosi positif, dapat dilihat dari proses latihan selama lebih dari satu tahun dan kesungguhan selama berlatih kemudian berdampak positif pada kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci : Pengelolaan, Emosi dan Pencak Silat**

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengelolaan Emosi Pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu.”

Shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW, yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus baik di dunia maupun akhirat.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada :

12. Prof. Dr. H. Sirajuddin M, M. Ag, M.H, selaku Rektor IAIN Bengkulu
13. Dr. Suhirman, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
14. Dr. Rahmat Ramdhani, M. Sos.I, selaku Ketua Jurusan Dakwah
15. Asniti Karni, M. Pd, Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan konseling Islam
16. Drs. Salim B Pili, M. Ag, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran

17. Wira Hadikusama, M.S.I, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, semangat dan arahan penuh kesabaran
18. Hermi Pasmawati, M. Pd, Kons, selaku Pembimbing Akademik
19. Bapak dan ibu Dosen Jurusan Dakwah Fakultas FUAD IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan ilmunya dengan penuh keikhlasan
20. Kepala Perpustakaan IAIN Bengkulu yang telah memberikan fasilitas buku-buku
21. Keluarga besar Perguruan pencak silat Kera Sakti kota Bengkulu
22. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (KESBANGPOL) kota Bengkulu
23. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Dalam Penyusunan skripsi ini penulis menyadari akan banyak kelemahan dan kekurangan dari berbagai sisi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini ke depannya.

Bengkulu, Juli 2019

Penulis,

Zaki Pahru Rozi  
NIM. 1516320001

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN PERNYATAAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Batasan Masalah Penelitian .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu .....	8
G. Sistematika Penulisan .....	12

### BAB II KAJIAN TEORI

A. Emosi .....	13
1. Pengertian Emosi.....	13
2. Fungsi Emosi.....	14
3. Jenis dan Pengelompokkan Emosi .....	16
4. Gangguan Emosi .....	17
a. Pengertian Gangguan Emosi .....	17
b. Faktor-faktor yang mengganggu Emosi.....	18
5. Penanganan Gangguan Emosi melalui Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
B. Regulasi Emosi	
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	24

2. Proses Regulasi Emosi .....	27
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	29
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	32
5. Ciri-Ciri Individu Yang Dapat Melakukan Regulasi Emosi.....	33
C. Pencak Silat.....	33
1. Pengertian Pencak Silat .....	33
2. Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat .....	36
3. Nilai-nilai yang ditanamkan dalam Pencak Silat .....	42
4. Karakter Ideal para Pesilat .....	46

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	47
B. Penjelasan Judul.....	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
D. Informan Penelitian.....	49
E. Jenis dan Sumber Data.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Teknik Keabsahan Data .....	52
H. Teknik Analisis Data.....	53

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Perguruan Pencak Silat Kera Sakti .....	54
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	79

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Daftar Nama Kepengurusan Perguruan Kera Sakti Cabang kota Bengkulu .....	55
Tabel 4.2 Profil Informan.....	60

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pencak Silat merupakan salah satu hasil masyarakat Indonesia dan termasuk budaya masyarakat rumpun melayu. Masyarakat rumpun melayu pada dasarnya adalah masyarakat agraris dan masyarakat paguyuban maka budaya yang melandasi ataupun yang dihasilkan adalah budaya paguyuban. Budaya paguyuban adalah budaya kegotongroyongan, kekeluargaan, kekerabatan, kebersamaan, kesetiakawanan, kerukunan dan toleransi sosial. Kerukunan artinya adanya suasana persaudaraan dan kebersamaan semua orang dalam wadah pencak silat, walaupun mereka berbeda secara suku, agama, ras dan golongan.<sup>1</sup>

Belajar pencak silat sesungguhnya adalah belajar tentang kehidupan. Belajar bertanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga masyarakat, negara dan Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian serta karakter mulia seseorang. Pencak silat lebih banyak menitik beratkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur.

Didalam ajaran pencak silat terdapat beberapa aspek-aspek yang ditanamkan kepada para pesilat yang salah satu aspeknya yaitu aspek Mental Spiritual, Pencak Silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sebagai aspek mental spiritual,

---

<sup>1</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat*, (Jogjakarta: Pustaka Baru Press, 2015), hal. 17.

pencak silat lebih banyak menitik beratkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur.<sup>2</sup>

Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

Hal ini selaras dengan salah satu ayat Al-Qur'an yaitu QS. Al-Imran : 112 sebagai berikut:<sup>3</sup>

ضُرِبَتْ اللَّهُ مِنْ بَغْضٍ وَبَاءٍ وَالنَّاسِ مِنْ وَحْبَلِ اللَّهِ مِنْ بَحْبَلٍ إِلَّا تُقْفُوا مَا آتَيْنَا الذِّلَّةَ عَلَيْهِمْ ضُرِبَتْ  
أَبِمَا ذَلَّكَ حَقٌّ بَغَيْرِ الْأَنْبِيَاءِ وَيَقْتُلُونَ اللَّهَ بِمَا يَدَّيْكَفُرُونَ كَانُوا يَا نَهْمُ ذَلِكَ الْمَسْكَنَةُ عَلَيْهِمْ وَ  
يَعْتَدُونَ وَكَانُوا عَصَوُ

Artinya : “Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh Para Nabi tanpa alasan yang benar. yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas.” (QS. Ali Imran 112).

Dari aspek mental spiritual inilah dapat terlihat bahwa Pencak Silat memiliki hubungan yang erat dengan Regulasi Emosi. Karena didalam

<sup>2</sup> Fitri Harani Nasution & Febridani Santosa Pasaribu, *Buku Pintar Pencak Silat*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hal. 18.

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2000), hal. 51.

ilmu Psikologi juga terdapat kajian yang membahas tentang Mental Spiritual. Regulasi emosi merupakan strategi atau kemampuan seorang individu dalam mengatur emosi dengan cara meningkatkan, mempertahankan atau mengurangi komponen dari respon emosi sehingga mampu membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.<sup>4</sup>

Dalam teori regulasi emosi juga terdapat beberapa kajian yang membahas tentang aspek-aspek regulasi emosi yaitu : *Strategies emotion regulation* ( Strategi regulasi emosi), *Engaging in goal directed behavior* (Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan), *Control emotional responses* (kontrol respons emosional), *Acceptance of emotional response* (Penerimaan respons emosional)<sup>5</sup> yang pada intinya merupakan sebagai proses individu dalam mengatur emosinya dalam menghadapi masalah pada kehidupan sehari-hari baik melalui cara pendekatan kepada manusia maupun kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Mengingat sangat pentingnya ilmu mental spiritual dan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari maka peneliti penasaran terhadap salah satu Perguruan Pencak Silat di Kota Bengkulu yaitu Perguruan Pencak Silat Kera Sakti yang juga memiliki pedoman dalam ajarannya

---

<sup>4</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan pada individu yang telah menikah lebih dari 5 tahun*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018), hal. 18.

<sup>5</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan pada Individu yang telah menikah lebih dari 5 tahun...*, hal. 19.

untuk dapat menanamkan Aspek Mental Spiritual dan Regulasi emosi kepada para anggotanya.

Perguruan Pencak Silat sudah ada sejak tahun 1994 sampai sekarang, perguruan ini sudah mengesahkan anggota menjadi keluarga atau dengan sebutan “Warga” Kera Sakti di Provinsi Bengkulu dengan jumlah mencapai angka satu ribu lebih.<sup>6</sup> Saat ini perguruan pencak silat Kera Sakti ini terus berkembang, di cabang Kota Bengkulu saja sudah banyak membuka tempat-tempat latihan yang di sebut Ranting, diantaranya seperti ranting SMP N 8 Kota Bengkulu, ranting SMK N 1 Kota Bengkulu, ranting SMP N 15 Kota Bengkulu, dan ranting SMP N 22 Kota Bengkulu. Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu merupakan tempat latihan yang cukup aktif dan paling banyak anggota atau siswanya yang mengikuti latihan dibanding dengan ranting-ranting yang lain di Kota Bengkulu.

Selain dari pada itu penulis tertarik untuk meneliti di ranting SMP N 8 kota Bengkulu ini dikarenakan siswa yang mengikuti latihan disini bisa dikatakan sudah mampu bertanggung jawab atas perbuatan mereka masing-masing, terkhusus pada saat proses latihan, mereka tau apa yang harus dilakukan dan apa yang menjadi tanggung jawabnya sebagai siswa dari Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ranting SMP N 8 Kota Bengkulu.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 23 Desember 2018.

<sup>7</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 23 Desember 2018.

Menurut pelatih perguruan Kera Sakti di ranting SMP N 8 kota Bengkulu, diketahui bahwa di SMP N 8 kota Bengkulu dan sekitaran sekolah itu sebelum ada tempat latihan pencak silat Kera Sakti disana, ternyata masih sering terjadi Pencurian barang-barang berharga milik siswa yang melakukan ekstrakurikuler di sekolah, masih banyak berandalan luar sekolah yang sering masuk, dan masih sering terjadi kasus “*bully*” terhadap siswa-siswi disana. Namun setelah adanya tempat latihan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 tersebut sedikit-demi sedikit kejadian-kejadian seperti yang dipaparkan diatas sudah semakin berkurang dan bisa dikatakan sudah sangat jarang sekali terjadi hingga saat ini.

Melihat gambaran yang telah dipaparkan diatas, banyak perubahan-perubahan emosi yang bisa saja terjadi pada diri individu, yang dimana perubahan tersebut terjadi bisa atas dasar kemauan diri sendiri maupun pengaruh lingkungan sosial, karena besarnya peran lingkungan sosial yang ada, baik secara langsung maupun tidak langsung itu sangat berdampak pada tiap-tiap individu sehingga dapat menimbulkan bentuk masalah baru baik didalam diri individu tersebut maupun lingkungan keluarga atau lingkungan sekitarnya.

Maka dari itu penelitian ini ingin mengetahui bagaimana proses Pengelolaan Emosi yang dilakukan oleh anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu dan Perubahan Emosi yang terjadi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti SMP N 8 Kota Bengkulu.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengelolaan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu?
2. Bagaimana perubahan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu?

## **C. Batasan Masalah Penelitian**

Mengingat pembahasan mengenai pengelolaan emosi cukup banyak maka dari itu peneliti membatasi pembahasan dalam skripsi ini, terkait pengelolaan emosi yang terdiri dari proses pengelolaan emosi, aspek-aspek pengelolaan emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, ciri-ciri individu yang dapat mengelola emosi serta perubahan emosi seperti apa yang terjadi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam karya ilmiah merupakan target yang hendak dicapai melalui serangkaian aktivitas penelitian. Karena segala yang diusahakan pasti memiliki tujuan tertentu yang sesuai dengan permasalahannya. Sesuai dengan presepri dan berpijak pada rumusan masalah yang telah di sebutkan maka peneliti ingin mengetahui pengelolaan emosi dan perubahan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

## **E. Kegunaan penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya disiplin ilmu bimbingan dan konseling serta ilmu yang membahas mengenai pengelolaan emosi dan perubahan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti. Kemudian dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lainnya yang memiliki tema yang sama.

### **2. Secara praktis**

- a. Bagi instansi, penelitian ini dapat berguna sebagai bentuk bahan pertimbangan dan masukkan dalam mengembangkan potensi diri anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu.
- b. Bagi peneliti, memberikan wawasan dan informasi bagi peneliti mengenai pengelolaan emosi dan perubahan emosi. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk peneliti agar memenuhi syarat dalam mengambil pendidikan starta satu (S1) di IAIN Bengkulu.
- c. Bagi masyarakat, selain berguna untuk pengetahuan penelitian ini juga dapat berguna untuk masyarakat agar mengetahui bahwa dalam mengelola emosi itu dapat mengikuti kegiatan tambahan yaitu Pencak Silat.

## **F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu**

Berdasarkan kajian tentang pengelolaan emosi, penulis menemukan beberapa kajian yang sejenis berupa hasil dari skripsi antara lain :

Khusnul Azizah dengan judul skripsi Pengelolaan Emosi pada Santri Huffadz (studi: perbandingan santri kuliah dengan yang tidak kuliah), dari UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2009. Penelitian ini memfokuskan pada beberapa hal: 1) Emosi apa saja yang dialami santri Huffadz Siti Khumairah dan Nida Rahman? Dan 2) Bagaimana pengendalian atau penyelarasan emosi yang dilakukan oleh santri Huffadz Siti Khumairah dan Nida Rahman?

Penelitian ini merupakan penelitian studi perbandingan yang bersifat kualitatif yang dilakukan langsung terhadap objek yang diteliti. Sumber data penelitian ini adalah dua santri yang sama-sama menghafal Al-Qur'an tetapi sama-sama memiliki latar belakang yang berbeda. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Analisis ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu metode yang digunakan terhadap suatu data yang telah dikumpulkan kemudian dikelompokkan menurut jenis, disusun, dijelaskan, dengan digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut kategorinya untuk memperoleh kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Emosi yang dialami santri Huffadz Siti Khumairah dan Nida Rahman adalah sedih dan marah. 2)

Pengendalian atau penyelarasan santri Haffidz Siti Khumairah dan Nidah Rahman dalam pengelolaan emosi stabil dan wajar meski mereka memiliki permasalahan, akan memanfaatkan kegiatan yang ada di pondok pesantren sehingga mengurangi rasa sedih maupun marah karena menghafal Al-Qur'an maupun berbagai masalah yang menimpa mereka.<sup>8</sup>

Sementara perbedaan dari skripsi ini terdapat pada metode penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tempat penelitian di Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu terkait pengelolaan emosi baik dalam proses latihan maupun pemberian materi yang dilakukan oleh pelatih perguruan tersebut.

M. Irfan Ariyanto dengan judul skripsi Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016, dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini memfokuskan pada: 1) Apakah ada hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016? Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui apakah ada hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap

---

<sup>8</sup> Khusnul Azizah, "Pengelolaan Emosi Pada Santri Huffadz (Studi Perbandingan Santri Kuliah Dan Tidak Kuliah)," (Fakultas Dakwah, Universitas Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009), hal. 56. Diakses melalui <http://digilib.uinsuka.ac.id/3348/1/BAB%20I.V.%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, pada tanggal 1 Maret 2019.

*Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016.<sup>9</sup>

Metode dalam penelitian ini menggunakan survei dengan, populasi yang digunakan atlet PPLP Jawa Tengah Tahun 2016 yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi. Teknik analisis data menggunakan garis regresi sederhana rumus pendek dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian, Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai terhitung sebesar 3.638 dan nilai signifikansi sebesar  $0.007 < 0.05$  berarti signifikan. Dengan demikian H1 yang menyatakan “ada hubungan antara pengalaman bertanding terhadap kecerdasan emosi pada atlet pencak silat” adalah diterima.

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara pengalaman bertanding terhadap tingkat *emotional quotient* (EQ) pada atlet pencak silat kategori tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016. Disarankan kepada pelatih agar dapat melatih mental anak didiknya dengan memberikan banyak tryout dan mengikuti banyak pertandingan. Supaya kecerdasan emosi anak didiknya menjadi kuat.

Sementara perbedaan dari skripsi ini terdapat pada metode penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tempat penelitian di Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu terkait pengelolaan emosi baik dalam proses latihan maupun pemberian materi yang dilakukan oleh pelatih perguruan tersebut.

---

<sup>9</sup> M. Irfan Arianto, “Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Emotional Quotation Pada Atlel...,” (Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, 2016), hal. 27. Di akses melalui <https://lib.unnes.ac.id/27402/1/6301411107.pdf>, pada tanggal 1 Maret 2019.

Slamet Dwi Priatmoko dengan judul skripsi upaya meningkatkan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja di panti asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010, dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2011. Penelitian ini memfokuskan pada beberapa hal: 1) Bagaimana gambaran pengendalian emosi sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?, 2) Bagaimana gambaran pengendalian emosi setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010? Dan 3) Apakah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?<sup>10</sup>

Sementara perbedaan dari skripsi ini terdapat pada metode penelitian yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tempat penelitian di Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu terkait pengelolaan emosi baik dalam proses latihan maupun pemberian materi yang dilakukan oleh pelatih perguruan tersebut.

---

<sup>10</sup> Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja....," (Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2011), hal. 69. Di akses melalui <https://lib.unnes.ac.id/4034/1/8101.pdf>, pada tanggal 1 Maret 2019.

## **G. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan proposal ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah, batasan masalah penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian terhadap penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan terkait dengan Pengelolaan Emosi dan Perubahan Emosi pada Anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu.

BAB II Kajian Teori terdiri dari penjelasan mengenai emosi yang terdiri dari pengertian emosi, fungsi emosi, jenis dan pengelompokan emosi, kecerdasan emosi, dan gangguan emosi. Kemudian terdapat penjelasan mengenai pencak silat yang terdiri dari pengertian pencak silat, sejarah perkembangan pencak silat, nilai-nilai yang ditanamkan dalam pencak silat dan karakter ideal para pesilat.

BAB III Metode Penelitian terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian yang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penjelasan judul yang menjelaskan bagaimana pengelolaan emosi dan perubahan emosi seperti apa yang terjadi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti. Kemudian tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan terhitung mulai dari tanggal 1 juni sampai 30 Juli tahun 2019, informan penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, jenis dan sumber data yang menggunakan data skunder dan primer, teknik pengumpulan data yang meliputi metode pengamatan wawancara dan dokumentasi, teknik keabsahan data Triangulasi data

dalam pengujian keabsahan data ini yaitu pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu, serta teknik analisis data yang membahas terkait Analisis data yang dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam priode tertentu..

BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskripsi perguruan pencak silat Kera Sakti yang meliputi, Sejarah perguruan pencak silat Kera Sakti, Arti Lambang, Visi dan Misi perguruan pencak silat Kera Sakti, Struktur Kepengurusan, Nilai-nilai yang ditanamkan serta Program Latih. Kemudian Deskripsi Penemuan Penelitian yang meliputi, Profil Informan dan Hasil Penelitian serta pembahasan.

BAB V Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Emosi**

##### **1. Pengertian Emosi**

Kata emosi diadaptasi dari kata *emouvoir* bahasa Perancis, yang berarti “untuk membangkitkan”.<sup>11</sup> Definisi emosi dirumuskan secara bervariasi oleh para psikolog, dengan orientasi teoritis yang berbeda-beda. William James mendefinisikan emosi sebagai keadaan budi rohani yang menampakkan dirinya dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh. Goleman mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>12</sup>

Emosi biasanya dibangkitkan oleh peristiwa eksternal dan reaksi emosional yang ditujukan pada peristiwa tersebut. Emosi juga kadang-kadang dibangkitkan oleh motivasi, sehingga antara emosi dan motivasi terjadi hubungan interaktif. Pengalaman menunjukkan bahwa apabila kita termotivasi, maka kita akan terstimulasi secara emosional. Suatu keinginan besar untuk melarikan diri selalu disertai dengan rasa ketakutan. Satu gerakan untuk menyerang dan menghancurkan, selalu disertai dengan kemarahan.

Emosi seringkali disamakan dengan perasaan namun keduanya dapat dibedakan. Emosi bersifat intens dibandingkan dengan perasaan,

---

<sup>11</sup> Wowo Subaryo Kuswana, *Biopsikologi Pembelajaran Perilaku*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 214.

<sup>12</sup> Nyanyu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2017), hal. 137.

sehingga perubahan jasmaniah yang ditimbulkan oleh emosi lebih jelas dibandingkan perasaan. Aspek-aspek emosi mencakup: (a) perasaan subjektif, (b) dasar fisiologis perasaan emosional, (c) pengaruh emosi terhadap persepsi, berfikir, dan perilaku, (d) kelengkapan motivasional tertentu, (e) cara emosi ditunjukkan dalam bahasa, ekspresi wajah, dan *gesture*.<sup>13</sup>

Emosi-emosi itu bisa menjadi positif, tetapi bisa juga negatif. Emosi yang positif secara personal menghasilkan perasaan yang menyenangkan. Apakah itu bangga, harapan atau suatu kelegaan, emosi yang positif akan menghasilkan sesuatu yang baik pula. Dalam sebuah negosiasi, emosi yang positif ketika menghadapi orang lain bisa membangun kedekatan, sebuah hubungan yang ditandai dengan keinginan baik, pemahaman, dan perasaan menjadi bagian dari sebuah “kebersamaan”. Sebaliknya, perasaan marah, frustrasi, dan emosi-emosi negative lainnya secara personal menghasilkan perasaan susah. Emosi-emosi itu juga kecil keungkinannya untuk digunakan dalam membangun kedekatan.<sup>14</sup>

## **2. Fungsi Emosi**

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Manusia

---

<sup>13</sup> Roger F. dan Daniel S, *Keajaiban Emosi Manusia Quantum Emotion for Smart Life*, (Yogyakarta: Think, 2008), hal. 33.

<sup>14</sup> Roger F. dan Daniel S, *Keajaiban Emosi Manusia Quantum Emotion for Smart Life...*, hal. 35.

bukanlah manusia jika tanpa emosi. Manusia memiliki emosi dan rasa, karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia.<sup>15</sup>

Bagi manusia, emosi tidak hanya berfungsi untuk *survival*, atau sekedar untuk mempertahankan hidup seperti pada hewan. Akan tetapi, emosi juga berfungsi sebagai *energizer* atau pembangkit energi yang memberikan kegairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu, emosi juga merupakan *messenger* atau pembawa pesan.

Sebagai sarana untuk mempertahankan hidup, emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah atau benci, membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain.

Sebagai pembangkit energi, emosi positif seperti cinta dan sayang memberikan semangat dalam bekerja, bahkan juga semangat untuk hidup. Sebaliknya, emosi yang negatif, seperti sedih dan benci, membuat seseorang merasakan hari-hari yang suram dan nyaris tidak ada gairah untuk hidup.

Sebagai pembawa pesan, emosi memberitahu bagaimana keadaan orang-orang yang berada disekitar, terutama orang-orang yang dicintai dan disayangi, sehingga seseorang dapat memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut.

---

<sup>15</sup> Triantoro S. dan Nofrans Eka S, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 11.

### 3. Jenis dan Pengelompokan Emosi

Jenis emosi manusia banyak dan beragam. Namun, secara garis besar emosi manusia dibedakan dalam dua bagian, yaitu emosi yang menyenangkan atau emosi positif, dan emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif. Emosi yang menyenangkan adalah emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah: cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya.

Emosi positif, Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness*, sebagaimana dikutip oleh Noeng Muhadjir yang mengelompokkan emosi positif menjadi tiga, yaitu:

- a. Emosi positif orientasi masa depan, emosi positif orientasi masa depan termasuk *optimism, hope, confidence, faith and trust*.
- b. Emosi positif pengalaman masa lampau, emosi positif masa lampau terkait dengan *satisfaction* (puas hidup), *contentment* (puas karena terpenuhi), *fulfillment* (puas dapat melaksanakan tugas), *pride, serenity* (tenang hati).
- c. Emosi positif dalam kekinian, emosi positif dalam kekinian dapat dibedakan: senang sesaat dan bersyukur berkelanjutan.<sup>16</sup>

Sedangkan emosi yang tidak menyenangkan adalah emosi yang menimbulkan emosi negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah: sedih, marah, benci, takut dan sebagainya.

---

<sup>16</sup> Noeng Muhadjir, *Psikologi Pengembangan Karakter*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2011), hal. 19.

Mengingat banyaknya emosi tersebut, para ahli tidak memiliki kesamaan pendapat tentang pengelompokan emosi. Akan tetapi, hasil penelitian Paul Ekman menunjukkan bahwa ekspresi wajah tertentu untuk keempat emosi (takut, marah, sedih dan senang) dikenali oleh seluruh bangsa-bangsa didunia. Ini menunjukkan bahwa keempat emosi tersebut adalah emosi inti atau emosi dasar pada manusia.

#### **4. Gangguan Emosi**

##### **a. Pengertian gangguan emosi**

Menurut Lake yang dikutip dalam buku “Mengelola Emosi”, gangguan emosi adalah apabila orang tersebut selalu merasa tidak bahagia. Selalu merasa khawatir dan mudah marah.<sup>17</sup> Setiap gangguan emosi merupakan bukti dari adanya rasa tidak bahagia yang tidak bertanggung. Jika seseorang gagal mencegah timbulnya gangguan emosi, maka orang tersebut akan mengalami banyak masalah.

Ada beberapa jenis gangguan emosi, gangguan pertama disebut sebagai krisis jangka pendek yang mungkin bisa berbahaya, karena lebih sering diabaikan oleh penderitanya. Jenis yang kedua adalah gangguan jangka sedang, yakni munculnya rasa tidak bahagia yang tidak bertanggung karena alasan yang jelas.

---

<sup>17</sup> Mariah Etty, *Mengelola Emosi*, (Jakarta: PT Grasindo, 2002), hal. 77.

## **b. Faktor-faktor yang mengganggu emosi**

### 1) Kondisi Fisik

Apabila keseimbangan tubuh terganggu karena kelelahan, kesehatan yang buruk, atau perubahan yang berasal dari perkembangan, maka seorang akan mengalami emosionalitas yang meninggi.<sup>18</sup>

- a) *Kesehatan yang buruk*, yang disebabkan oleh gizi yang buruk, gangguan pencernaan atau penyakit.
- b) *Kondisi yang merangsang*, seperti kaligata atau eksim
- c) *Setiap gangguan yang kronis*, seperti asma atau penyakit kencing manis.
- d) *Perubahan kelenjar*, terutama pada saat puber. Gangguan kelenjar mungkin juga disebabkan oleh stress emosional yang kronis, misalnya pada kecemasan yang mengambang (*free floating anxiety*).

### 2) Kondisi Psikologis

Pengaruh psikologis yang penting antara lain tingkat intelegensi, tingkat aspirasi, dan kecemasan.<sup>19</sup>

- a) *Perlengkapan Intelektual yang buruk*. Seseorang yang tingkat intelektualnya rendah rata-rata mempunyai pengendalian emosi yang kurang dibandingkan dengan anak yang pandai pada tingkatan umur yang sama.

---

<sup>18</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1978), hal. 241.

<sup>19</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak...*, hal. 241.

- b) Kegagalan *mencapai tingkat aspirasi*. Kegagalan yang berulang-ulang dapat mengakibatkan timbulnya keadaan cemas, sedikit atau banyak.
- c) *Kecemasan* setelah pengalaman emosional tertentu yang sangat kuat. Sebagai contoh, akibat lanjutan dari pengalaman yang menakutkan akan mengakibatkan seseorang takut kepada setiap situasi yang dirasakan mengancam.

### 3) Kondisi Lingkungan

Ketegangan yang terus-menerus, jadwal yang ketat, dan terlalu banyak pengalaman menggelisahkan yang merangsang anak secara berlebihan.<sup>20</sup>

- a) *Ketegangan* yang disebabkan oleh pertengkaran dan perselisihan yang terus menerus.
- b) *Sikap orang tua* yang terlalu mencemaskan atau terlalu melindungi.
- c) Suasana otoriter disekolah. Guru yang terlalu menuntut atau pekerjaan sekolah yang tidak sesuai dengan kemampuan seseorang akan menimbulkan kemarahan sehingga seseorang pulang kerumah dalam keadaan kesal.

---

<sup>20</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak...*, hal. 242.

## **5. Penanganan Gangguan Emosi melalui Layanan Bimbingan Kelompok**

Penanganan gangguan emosi pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan layanan Bimbingan Kelompok, adapun penjelasannya sebagai berikut :

### **a. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok yang diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional dan sosial. Sedangkan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.<sup>21</sup>

### **b. Tahapan-Tahapan Bimbingan Kelompok**

Pada umumnya ada empat tahapan untuk melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut :

#### **1) Tahap Pembentukan**

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

---

<sup>21</sup> Prayitno dan Amti Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 309.

Pada tahap ini pimpinan kelompok memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Sehingga jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, anggota akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

## 2. Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan bimbingan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pimpinan kelompok menuju ke kegiatan kelompok yang sebenarnya. Untuk itu perlu diselenggarakan tahap peralihan.

Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- 2) Mmenawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- 3) Membahas suasana yang terjadi
- 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota

5) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama. Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin, yaitu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka, tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya, mendorong dibahasnya suasana perasaan, membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

### 3. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- 1) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- 2) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.

- 3) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- 4) Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- 2) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- 3) Membahas kegiatan lanjutan.
- 4) Mengemukakan pesan dan harapan.

Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi adalah kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) merupakan bagian dari kemampuan tersebut. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini mampu membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.<sup>22</sup> Emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan *motion* yang berarti getaran. Emosi bisa dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak, rencana untuk

---

<sup>22</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*, (Srkipsi Universitas Sanata Dharma, 2018), hal. 18-20.

mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi.<sup>23</sup>

Emosi merupakan situasi stimulasi yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivasi pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat di suatu kebudayaan. Emosi dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer meliputi rasa takut (*fear*), marah (*anger*), sedih (*sadness*), senang (*joy*), terkejut (*surprise*), jijik (*disgust*), dan sebal (*contempt*). Emosi sekunder adalah semua variasi dan campuran berbagai emosi antara satu kebudayaan dengan kebudayaan lainnya serta berkembang secara bertahap sesuai tingkat kedewasaan kognitif.<sup>24</sup>

Kesimpulan dari beberapa pengertian diatas, pengertian regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk menyelesaikan suatu tujuan.<sup>25</sup>

Regulasi emosi adalah proses individu mengatur emosinya, bagaimana mengalaminya dan mengungkapkannya. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan di bawah sadar untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih

---

<sup>23</sup> Goleman. D, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. (Jakarta :PT. SUN, 1996), hal. 30-33.

<sup>24</sup> Wade. C. & Tavis. C, *.Psikologi (Ed.9,.* (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 16-18.

<sup>25</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 10-12.

komponen dari respon emosional. Komponen-komponen tersebut terdiri dari perasaan, perilaku, dan respon fisiologis yang membentuk emosi. Regulasi emosi memiliki tiga aspek. Pertama, regulasi emosi dilakukan pada emosi negatif maupun positif. Kedua, regulasi emosi dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Ketiga, regulasi emosi mampu mengurangi stress atau mengubah stressor.<sup>26</sup>

Regulasi Emosi merupakan kumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat berlangsung secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari. Proses regulasi emosi berefek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Regulasi Emosi terdiri dari dua tipe yaitu regulasi emosi intrinsik dan regulasi emosi ekstrinsik. Regulasi emosi instrinsik adalah individu berusaha untuk menutupi emosinya misalkan tidak ingin terlihat seperti marah. Pada pengaturan emosi ekstrinsik adalah saat seseorang berusaha mengatur emosi seseorang misalkan ketika seseorang berusaha menghilangkan rasa sedih anak dengan memberikan mainan.

Definisi-definisi yang dijelaskan maka dapat disimpulkan regulasi emosi adalah kemampuan mengatur emosi dengan cara meningkatkan, mempertahankan atau mengurangi komponen dari respon emosi sehingga mampu membantu meredakan emosi, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

---

<sup>26</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun...*, hal. 21-23.

## 2. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross yang dikutip dalam skripsi Alvia Esra Natalia terbentuknya regulasi emosi dilihat melalui proses serangkaian model. Adapun model-model regulasi emosi adalah: Seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran atensi, perubahan kognitif, modulasi respon (pengalaman, perilaku, dan fisiologis).<sup>27</sup>

### a. Seleksi Situasi

Seleksi situasi mengacu pada pilihan dari keadaan dengan mempertimbangkan konsekuensi ke depannya untuk respon emosional yang akan terjadi. Individu seringkali menyadari lintasan emosi yang cenderung dipakai selama periode waktu tertentu (misalnya sehari). Kesadaran ini dapat memotivasi individu untuk mengambil langkah-langkah untuk mengubah kegagalan lintasan emosional melalui seleksi situasi. Contoh seleksi situasi adalah ketika seseorang yang berusaha keras untuk menghindari situasi yang akan membawanya berhadapan dengan mantan pasangan atau mantan kekasih. Contoh lain adalah individu secara aktif mencari situasi yang akan memberikan kontak dengan teman-teman ketika membutuhkan kesempatan untuk melampiaskan dan / atau berbagi emosi positif.

### b. Modifikasi Situasi

Modifikasi situasi adalah mengatur situasi di sekitar untuk memunculkan emosi yang diharapkan. Memodifikasi situasi

---

<sup>27</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa ...*, hal. 13-15.

dilakukan secara eksternal atau pada lingkungan sekitarnya. Sebagai contoh, jika seseorang ingin membuat situasi makan malam yang romantis maka dia akan menyediakan lilin, musik yang membuat suasana romantis, memilih tempat makan yang romantis juga. Hal ini akan mempengaruhi emosi menjadi merasakan hal yang romantik.

c. Penyebaran Atensi

Penyebaran atensi mempengaruhi tanggapan emosional dengan mengalihkan perhatian dalam situasi tertentu. Penyebaran atensi mencakup penarikan perhatian fisik (misalnya, meliputi mata atau telinga), pengalihan internal perhatian (misalnya, melalui gangguan), dan menanggapi pengalihan eksternal perhatian (misalnya, pengalihan orang tua dari seorang anak lapar dengan menceritakan anak cerita yang menarik).

d. Perubahan Kognitif

Perubahan kognitif mengacu pada perubahan satu atau lebih dari penilaian ini dengan cara mengubah makna emosional situasi itu. Mengubah cara orang berpikir baik tentang situasi itu sendiri atau sekitar kapasitas seseorang untuk mengelola tuntutan sikap itu.

e. Modulasi Respon (Pengalaman, perilaku dan psikologis)

Modulasi respon mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau respon perilaku relative langsung. Bentuk respon pada modulasi respon terjadi dengan melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosional berlangsung.

### 3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross yang dikutip dalam skripsi Ken Sulanjari terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu : *Strategies emotion regulation* ( Strategi regulasi emosi), *Engaging in goal directed behavior* (Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan), *Control emotional responses* (kontrol respons emosional), *Acceptance of emotional response* (Penerimaan respons emosional).<sup>28</sup>

#### a. *Strategies emotion regulation* ( Strategi regulasi emosi)

Dalam kehidupan sehari-hari tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapinya maka individu tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

#### b. *Engaging in goal directed behavior* (Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan)

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif

---

<sup>28</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan pada Individu yang telah menikah lebih dari 5 tahun...*, hal. 18-19.

dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitarnya.

c. *Control emotional responses* (kontrol respons emosional)

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marah kepada lawannya.

d. *Acceptance of emotional response* (Penerimaan respons emosional)

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya ditutupi. Dalam memperkuat teori yang dikemukakan oleh Gross, ia juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi seharusnya mampu merasakan, mengekspresikan dan memahami emosi, ini merupakan hal yang sangat penting dan menjadi indikator emosi yang sehat. Emosi yang sehat merupakan emosi yang dapat diregulasi. Berikut adalah penjelasan Lucia Capacchione mengenai emosi yang sehat : *Embracing your emotional self* (Penerimaan respons emosional), *Expressing Your*

*Feelings* (Menunjukkan emosi yang sedang dirasakan , *Understanding Your Feelings* (Memahami perasaan).<sup>29</sup>

1. *Embracing your emotional self* (Penerimaan respons emosional)

Mengatakan bahwa emosi merupakan respon dari keadaan di sekeliling individu, sebuah emosi yang muncul mampu memunculkan emosi yang lainnya. Sebelum mengekspresikan perasaan yang dimiliki, individu diajak untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan, apa yang menyebabkan emosi itu muncul dan membantu individu untuk melihat apa yang dapat dilakukan dengan emosi yang sedang muncul tersebut.

2. *Expressing Your Feelings* (Menunjukkan emosi yang sedang dirasakan)

Menunjukkan emosi yang sedang dirasakan adalah hal yang sangat penting. Emosi bukanlah sesuatu yang seharusnya dihindari, diabaikan atau diasingkan. Semua orang dapat mengekspresikan semua emosi yang dimilikinya melalui cara yang diinginkan. Emosi dapat terlihat melalui bahasa tubuh, nada dan suara yang dikeluarkan.

3. *Understanding Your Feelings* (Memahami perasaan)

Ketika emosi yang sedang dirasakan muncul maka memberi perhatian kepada emosi dan berusaha memahami apa yang sebenarnya dirasakan dan tidak berusaha untuk menutupi emosi

---

<sup>29</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun...*, hal. 20-21.

tersebut merupakan hal yang penting. mengatakan bahwa tidak baik untuk mengabaikan emosi yang sedang dirasakan. Misalnya ketika menolak emosi negatif maka individu cenderung menutupinya dan berusaha menunjukkan wajah bahagia.

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu, usia dan budaya.<sup>30</sup>

##### **a. Usia**

Perbedaan usia mempengaruhi keberhasilan regulasi emosi seseorang. Sebuah penelitian menyatakan usia yang lebih tua memiliki regulasi emosi lebih baik dari pada usia yang lebih muda, hal ini dikarenakan pengalaman.

##### **b. Budaya**

Budaya menciptakan dan memelihara ketertiban sosial dengan menciptakan sistem nilai yang memfasilitasi norma untuk mengatur emosi. Salah satu fungsi utama budaya yaitu untuk memelihara ketenteraman sosial, pedoman, dan norma mengenai regulasi emosi karena emosi-emosi menjalankan sebagai motivator utama perilaku dan memiliki fungsi sosial yang penting.

---

<sup>30</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku jawa ...*, hal. 16.

## 5. Ciri-Ciri Individu yang Dapat Melakukan Regulasi Emosi

Menurut Goleman dalam skripsi Kan Sulanjari, mengemukakan bahwa individu yang dapat melakukan regulasi emosi memiliki ciri-ciri sebagai berikut, yaitu :

- a) Dapat mengendalikan diri, maksudnya adalah mampu mengelola emosi dan impuls yang buruk dengan cara yang baik.
- b) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c) Memiliki sikap yang hati-hati.
- d) Memiliki adaptibilitas, maksudnya adalah mampu beradaptasi dalam perubahan dan mampu menangani tantangan yang muncul.
- e) Mampu menangani keadaan yang membuatnya frustrasi.
- f) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan di sekitarnya.<sup>31</sup>

### C. Pencak Silat

#### 1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah budaya nenek moyang yang masih melekat dan termasuk salah satu seni budaya bangsa Indonesia. Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa...*, hal. 10-12.

<sup>32</sup> Fani Marlianto, "Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota Bengkulu," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, No. 02. Vol. 01 ( Fabuari, 2017), hal. 102.

Pada masa prasejarah manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, dan pada akhirnya dikembangkan menjadi gerak-gerak bela serang. Seiring berjalannya waktu, kini pencak silat merupakan kesatuan dari empat aspek yaitu sebagai aspek spiritual, seni budaya, bela diri dan olahraga.

Pencak, dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukkan. Sedangkan silat, mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya:

- a. Sumatra Barat dengan istilah *Silek* dan *Gayuang*.
- b. Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah *Bersilat*.
- c. Jawa Barat dengan istilah *Maempok* dan *Penca*.
- d. Jawa Tengah, Jogjakarta, dan Jawa Timur dengan istilah *Pencak*.
- e. Madura dan Pulau Bawean dengan istilah *Mancak*.
- f. Bali dengan istilah *Mancak* atau *Encak*.
- g. Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah *Mpaa Sila*
- h. Kalimantan Timur dengan istilah *Bermancek*.
- i. Suku Bugis dengan istilah *Mamencak*.
- j. Suku Makassar dengan istilah *Akmencak*.

Pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor dihasilkan istilah baku yaitu pencak silat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia istilah pencak silat mempunyai arti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata maupun tanpa senjata.<sup>33</sup>

Tahun 1975 pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan Badan Koordinasi Intelejen Negara (BAKIN) mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Tahun 1995 pengurus besar IPSI menyempurnakan arti pencak silat, yaitu bela serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak melukai perasaan. Jadi, pencak lebih menunjukkan pada segi lahiriah, sedangkan silat adalah gerak bela serang yang sangat erat hubungannya dengan rohani sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia, yang menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Fani Marlianto, "Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota Bengkulu,"..., hal. 103.

<sup>34</sup> Fani Marlianto, "Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota Bengkulu,"..., hal. 103.

## **2. Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat**

### **a. Perkembangan pada Zaman Kerajaan**

Perkembangan jaman terus berputar, maka muncullah ilmu beladiri yang bertujuan untuk mempertahankan kekuasaan maupun daerah pada saat jaman kerajaan-kerajaan baik di Jawa, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, sampai dengan daerah Semenanjung Melayu. Mereka menciptakan bela diri (jurus-jurus) dengan meniru gerakan binatang yang berada di lingkungan alam sekitarnya.<sup>35</sup>

Gerakan-gerakan yang diciptakan juga disesuaikan dengan alam sekitarnya yang berbukit-bukit, dan berbatuan. Misalnya jurus yang diciptakan meniru gerakan harimau, kera, ular, dan burung. Oleh karena kondisi lingkungan yang berbukit dan berbatuan, maka gerakannya banyak lompatan/ loncatan. Orang-orang yang hidup dipegunungan biasa berdiri, bergerak, berjalan dengan langkah kedudukan kaki yang kuat untuk menjaga agar tidak mudah jatuh selama bergerak ditanah yang tidak rata. Biasanya menciptakan beladiri yang mempunyai ciri khas kuda-kuda yang kokoh tidak banyak bergerak. Sedangkan gerakan tangan lebih lincah, banyak ragamnya dan ampuh daya gunanya.

Penduduk yang hidup didaerah berawa, tanah datar, padang rumput biasa berjalan bergegas, lari, sehingga gerakan kakinya menjadi lincah. Mereka menciptakan beladiri yang lebih banyak

---

<sup>35</sup> Agung Nugroho, “*Keterampilan Dasar Pencak Silat Materi Sejarah Perkembangan Pencak Silat Go International*,” Pendidikan Kepeleatihan, ( November, 2007), hal. 5.

memanfaatkan kaki sebagai alat beladiri. Akhirnya setiap daerah mempunyai beladiri yang khas dan berbeda dengan daerah lainnya, sehingga timbullah aliran beladiri beraneka ragam.<sup>36</sup>

Pada jaman kerajaan beladiri sudah dikenal untuk keamanan serta untuk memperluas wilayah kerajaan dalam melawan kerajaan yang lainnya. Pada jaman ini kerajaan yang mempunyai prajurit kuat dan tangguh, maka prajurit tersebut mempunyai wilayah jajahan yang luas. Prajurit yang mempunyai ilmu beladiri tinggi maka ia akan mendapat jabatan yang tinggi pula (patih). Kerajaan-kerajaan pada waktu itu seperti: Kerajaan Kutai, Tarumanegara, Mataram, Kediri, Singasari, Sriwijaya, dan Majapahit mempunyai prajurit yang dibekali ilmu beladiri untuk mempertahankan wilayahnya.

#### **b. Perkembangan pada Zaman Penjajahan Belanda**

Pemerintah Belanda tidak memberi kesempatan perkembangan pencak silat atau pembelaan diri nasional, karena dipandang berbahaya terhadap kelangsungan penjajahannya. Larangan berlatih diadakan bahkan larangan untuk berkumpul dan berkelompok. Kegiatan pencak silat dilakukan dengan sembunyi-sembunyi dan hanya dipertahankan oleh kelompok-kelompok kecil.<sup>37</sup>

Kesempatan-kesempatan yang diizinkan hanya berupa pengembangan kesenian yang masih dipergunakan diberbagai daerah, berupa pertunjukkan atau upacara. Pengaruh dan penekanan

---

<sup>36</sup> Agung Nugroho, “*Keterampilan Dasar Pencak Silat Materi Sejarah Perkembangan Pencak Silat Go International*,” ..., hal. 6.

<sup>37</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015) ..., hal. 2.

dizaman penjajahan Belanda ini banyak mewarnai perkembangan pencak silat untuk masa sesudahnya.

**c. Perkembangan pada Zaman Kependudukan Jepang**

Politik Jepang terhadap bangsa yang diduduki berlainan dengan politik belanda. Pencak silat sebagai ilmu nasional didorong dan dikembangkan untuk kepentingan sendiri, dengan mengobarkan semangat pertahanan menghadapi sekutu. Dimana-mana atas anjuran Shimitsu diadakan pemusatan ternaga aliran pencak silat. Diseluruh Jawa diadakan aliran pencak silat yang diatur oleh pemerintah serentak. Di Jakarta pada waktu itu telah diciptakan oleh para pembina pencak silat, suatu olahraga berdasarkan pencak silat, yang diusulkan untuk dipakai sebagai gerakan olahraga setiap pagi disekolah-sekolah. Usul itu ditolak oleh Shimitsu karena khawatir akan mendesak Taysho Jepang.

Sekalipun Jepang memberikan kesempatan untuk menghidupkan unsur-unsur warisan kebesaran bangsa, tujuannya adalah untuk mempergunakan semangat yang diduga akan berkobar lagi demi kepentingan Jepang sendiri bukan untuk kepentingan nasional.

Meskipun demikian, ada keuntungan yang diperoleh dari zaman itu, masyarakat kembali sadar untuk mengembalikan ilmu pencak silat pada tempat yang semestinya. Masyarakat mulai menata

kembali pencak silat dan mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Perkembangan pada Zaman Kemerdekaan**

Pada zaman kemerdekaan ini perkembangan pencak silat dibagi menjadi empat periode.

##### 1) Periode Perintisan (tahun 1948-1955)

Periode ini adalah perintisan berdirinya organisasi pencak silat yang bertujuan untuk menampung perguruan-perguruan pencak silat. Pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo menjelang PON ke-1, para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI). Ketua umum pertama IPSSI adalah Mr. Wongso Negoro. Kemudian diubah namanya menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang dimaksud untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia dalam pembangunan. Selain itu, (IPSI) mempunyai tujuan yang dapat memupuk persaudaraan dan kesatuan bangsa Indonesia sehingga tidak mudah dipecah belah.<sup>38</sup>

Tahun 1948, sejak berdirinya PORI yaitu wadah induk-induk organisasi olah raga, IPSI sudah menjadi anggota. IPSI juga ikut aktif mendirikan KONI (Komite Olah Raga Nasional Indonesia).

##### 2) Periode Konsolidasi dan Pematapan (Tahun 1955-1973)

---

<sup>38</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), hal. 4.

Setelah terbentuknya organisasi pencak silat, maka IPSI mengonsolidasikan anggota-anggota perguruan pencak silat diseluruh Indonesia. Tujuannya untuk memantapkan program sehingga pencak silat selain sebagai bela diri, juga dapat dipakai olah raga, sehingga dibuatlah peraturan pertandingan pencak silat. Dengan terbentuknya peraturan tersebut maka pada PON VIII pencak silat untuk pertama kali dipertandingkan dan diikuti 15 daerah.<sup>39</sup>

### 3) Periode Pengembangan (Tahun 1973-1980)

Setelah Mr Wongsonegoro, ketua IPSI tahun 1973-1977 dipimpin oleh Tjokropranolo (wakil gubernur DKI jaya). Pada periode ini, pencak silat dikembangkan dengan mengadakan Seminar Pencak Silat yang pertama di Tugu Bogor tahun 1973.

Pengembangan pencak silat pada periode ini tidak hanya di dalam negeri saja, tetapi juga diluar negeri (Belanda, Jerman, Australia dan Amerika). Pada tanggal 22-23 September tahun 1979 berlangsung Koferensi Federasi pencak silat internasional yang dihadiri oleh negara Singapura, Malaysia, Brunai Darusalam, dan Indonesia sebagai tuan rumah. Pada tahun 1980 ketua IPSI dipimpin oleh H. Eddy Marzuki Nalapraya, yang selanjtnya membentuk Federasi Internasional pencak silat yang dinamakan Persilat (persekutuan pencak silat antara bangsa),

---

<sup>39</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), hal. 5.

tepatnya pada tanggal 7-11 Maret 1980 di Jakarta. Sejak tahun 1948-2005, ditataran nasional, IPSI dipimpin oleh 4 orang ketua umum PB IPSI yaitu Wongsonegoro, Tjokropranolo, Eddy M. Nalapraya dan Prabowo Subianto.<sup>40</sup>

4) Periode pembinaan (tahun 1980-sekarang )

Pencak silat sudah berkembang di negara-negara Asia, Eropa, Australia dan Amerika. Oleh karena itu, PB IPSI secara terus menerus melakukan pembinaan. Untuk melangsungkan pembinaan tersebut, maka PB IPSI mengawali pembinaan dengan pesta pencak silat 3 negara tanggal 25-26 April 1980 yang diikuti oleh negara Indonesia, Malaysia, dan Singapura sebagai tuan rumah. Pada tanggal 6-8 Agustus 1982 di Jakarta diadakan invitasi pertama pencak silat, diikuti oleh negara Belanda, Singapura, Malaysia, Jerman Barat, Amerika, Australia, dan Indonesia.

Pada tahun 2018 pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di ASEAN GAMES yang diikuti oleh 10 Negara yaitu Brunei Darussalam, India, Jepang, Kyrgistan, Laos, Malaysia, Filipina, Singapura, Thailand, dan tuan rumah Indonesia. Pada ajang tersebut Indonesia menjadi penyumbang medali terbanyak yang berjumlah 20 medali yang terdiri dari 12 medali emas, 4 medali perak dan 4 medali

---

<sup>40</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat...*, hal. 6.

perunggu.<sup>41</sup> Dengan demikian bisa dikatakan bahwa olahraga cabang pencak silat ini memiliki peran penting untuk mengharumkan nama baik Indonesia.

### **3. Nilai-nilai yang ditanamkan dalam Pencak Silat**

#### **a. Kaidah Pencak Silat**

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktekkan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai satu kesatuan. Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai satu kesatuan.<sup>42</sup>

#### **b. Hakikat Pencak Silat**

Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur.<sup>43</sup> Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

---

<sup>41</sup> Kompas.com, *5 fakta tentang ASEAN GAMES 2018*, Jakarta-Palembang: 2018. Di akses melalui <https://olahraga.kompas.com/read/2018/08/29/16443218/5-fakta-pencak-silat-di-asian-games-2018?page=all>, pada tanggal 2 Agustus 2019.

<sup>42</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat...*, hal 28

<sup>43</sup> Erwin Setyo, *Pencak Silat...*, hal 29

- 1) Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertical maupun horizontal.
- 2) Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.
- 3) Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
- 4) Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

c. Aspek Pencak Silat

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

- 1) Aspek Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitik beratkan pada pembentukan

sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur.<sup>44</sup>

Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

## 2) Aspek Seni

Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tari pencak silat, dengan music dan busana tradisional. Aspek seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.<sup>45</sup>

## 3) Aspek Bela Diri

Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri

---

<sup>44</sup> Fitri Harani Nasution & Febridani Santosa Pasaribu, *Buku Pintar Pencak Silat*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hal. 18.

<sup>45</sup> Fitri Harani Nasution & Febridani Santosa Pasaribu, *Buku Pintar Pencak Silat...*, hal. 19.

pencak silat. Pada aspek beladiri, pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya.

Aspek beladiri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisik yang dilandasi dengan sikap ksatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu beladirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.

#### 4) Aspek Olahraga

Aspek olahraga meliputi sifat dan sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi di bidang olahraga. Hal ini berarti kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai olahraga, merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, misalnya dengan selalu menyempurnakan prestasi, jika latihan dan pelaksanaan tersebut dalam pertandingan maka harus menjunjung tinggi sportifitas.

Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda dan regu.

#### 5) Manfaat Pendidikan Pencak Silat

Menurut Agung Nugroho dalam buku Pencak Silat Erwin Setyo, pendidikan pencak silat yang berakar budaya bangsa serta mencakup segi mental dan fisik secara menyeluruh diharapkan

dapat membentuk manusia seutuhnya yang berkualifikasi sebagai berikut.<sup>46</sup>

- a) Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- b) Berkepribadian dan mencintai budaya Indonesia
- c) Memiliki rasa percaya diri
- d) Mampu menguasai dan mengendalikan diri
- e) Menjaga martabat diri
- f) Mempunyai rasa tanggung jawab, disiplin pribadi, dan sosial.
- g) Senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran, dan keadilan serta tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan

#### **4. Karakter Ideal Para Pesilat**

##### **a. Selama Proses Latihan**

Selama dalam proses latihan, pengembangan karakter pesilat diterapkan dari awal sampai akhir latihan, di antaranya: (1) Setiap awal dan akhir latihan di lakukan doa bersama yang dipintpin oleh pelatih, (2) Sating memberikan penghormatan terhadap sesama pesilat maupun pelatih, (3) Pembacaan tata terlib latihan oleh salah seorang pesilat yang ditunjuk oleh pelatih, dan (4) Pada setiap awal dan akhir dari sabung (*sparing partner*) pesilat harus berjabat tangan sebagai tanda persahabatan dan mengeratkan persaudaraen diantara sesama pesilat.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Fitri Harani Nasution & Febridani Santosa Pasaribu, *Buku Pintar Pencak Silat...*, hal. 21.

<sup>47</sup> Awan Hariono, "Pencak Silat sebagai sarana pembentukan karakter," jurnal Ilmiah, (November, 2008), hal. 550

b. Selama Proses Pertandingan

Pada proses pertandingan penerapan falsafah pencak silat sebagai sarana pembentukan karakter sudah diterapkan pada peraturan pertandingan. Setiap peraturan yang disusun lebih mengutamakan nilai-nilai etika dan spektifitas<sup>48</sup>, di antaranya:

- 1) Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengenai sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaidah-kaidah pencak silat serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan
- 2) Pembelaan dari serangan yang sikap awal/pasang dilanjutkan dengan langkah sekurang-kurangnya 3 bentuk pola langkah, serta adanya koordinasi dalam melakukan pembelaan
- 3) Serangan beruntun harus tersusun teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya 4 jenis serangan dan bila lebih akan dihentikan wasit; dan serangan yang dinilai adalah yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, yang tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik . Aturan bertanding di atas menunjukkan bahwa dalam pertandingan pencak silat, setiap gerak teknik yang dilakukan harus mengandung unsur-unsur mental spiritual, beladiri, seni, dan olahraga, adapun dari sisi alektif, pesilat harus mejunjung nilai-nilai pengendalian diri, kiat membela diri, gerak seni, dan spotifitas, Selain itu, unsur etika

---

<sup>48</sup> Fitri Harani Nasution & Febridani Santosa Pasaribu, *Buku Pintar Pencak Silat...*, hal. 22.

persaudaraan juga harus di junjung tinggi selama dalam pertandingan. Hal tersebut dapat ditunjukkan bahwa pada setiap awal dan akhir pertandingan, pesilat harus saling berjabat tangan baik dengan sesama pesilat maupun pelatih, dengan tujuan:

- a) Bagi pesilat yang mengalami kekalahan harus bisa menerima dengan lapang dada dan memberikan selamat terhadap lawan
- b) Bagi pesilat yang menang harus menunjukkan rasa rendah hati dan memberikan dukungan bagi lawan. harus berani menerima kekalahan.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Awan Hariono, "Pencak Silat sebagai sarana pembentukan karakter," ..., hal. 550

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berusaha memahami makna dari suatu peristiwa dan pengaruhnya dengan manusia dalam situasi tertentu. Dan pada dasarnya penelitian kualitatif berpendirian bahwa untuk memahami subyek adalah dengan melihat sudut pandang dari subyek sendiri.<sup>50</sup>

Berdasarkan pendekatan yang dipilih maka peneliti akan melihat fenomena di lapangan berkenaan dengan latihan yang dilakukan oleh Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu terkait pengelolaan emosi baik dalam proses latihan maupun pemberian materi yang dilakukan oleh pelatih perguruan tersebut. Sehingga penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan bagaimana pengelolaan emosi anggota pencak silat dan perubahan emosi anggota pencak silat.

#### **B. Penjelasan Judul**

Judul yang akan diangkat ialah Pengelolaan Emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu. Pengelolaan Emosi yang dimaksud adalah suatu proses individu mengatur emosinya, bagaimana mengalaminya dan mengungkapkannya. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan dibawah sadar

---

<sup>50</sup> Asmadi Alsa, *Pendekatan Kuantitatif kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian Psikologi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2010)., hal 33

untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosional. Komponen-komponen tersebut terdiri dari perasaan, perilaku, dan respon fisiologis yang membentuk emosi. Regulasi emosi memiliki tiga aspek. Pertama, regulasi emosi dilakukan pada emosi negatif maupun positif. Kedua, regulasi emosi dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Ketiga, regulasi emosi mampu mengurangi stress atau mengubah stressor.<sup>51</sup>

Dalam penelitian ini ditujukan pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu. Mengingat jumlah Ranting Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di Kota Bengkulu cukup banyak, maka dari itu peneliti memilih SMP N 8 Kota Bengkulu sebagai tempat atau objek penelitian. Jadi pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana proses pengelolaan emosi yang dilakukan pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Dalam rangka mengumpulkan dan memperoleh data-data yang berhubungan dengan penyusunan dalam penelitian ini, maka penelitian dilakukan di Kota Bengkulu, dikarenakan jumlah ranting Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ini cukup banyak maka peneliti memfokuskan pada Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu. Dan akan dilakukan penelitian

---

<sup>51</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun...*, hal. 21-23.

dimulai dari awal bulan Juli sampai akhir bulan Juli. Waktu Penelitian akan dilaksanakan dari tanggal 1 Juli 2019 sampai 30 Juli 2019.

#### **D. Informan Penelitian**

Informan penelitian merupakan subjek atau orang yang dapat memberikan informasi tentang fenomena atau situasi sosial yang berlangsung di lapangan. Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik *sampling purposive* dalam menentukan informan. Yang dimana teknik *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel atau informan dengan pertimbangan tertentu. Dalam pemilihan informan pada tahap awal memasuki lapangan dipilih orang yang memiliki power dan otoritas pada situasi sosial atau objek yang diteliti, sehingga mampu membukakan pintu kemana saja peneliti akan melakukan pengumpulan data.<sup>52</sup>

Untuk menetapkan informan, peneliti menggunakan kriteria sebagai berikut:

1. Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti yang telah mengikuti proses latihan Pencak Silat selama 2 bulan sampai 2 tahun.
2. Pelatih Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu yang masih aktif melatih.

#### **E. Jenis dan Sumber Data**

Peneliti menggunakan berbagai jenis dan sumber data yang bertujuan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu :

---

<sup>52</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...* hal. 400.

### 1. Data Primer

Yaitu data yang diperoleh dari sumber primer atau sumber pertama di lapangan. Adapun data primer yang terdapat dalam penelitian ini ialah anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu melalui proses observasi dan wawancara.

### 2. Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh dari kajian pustaka dan sebagai pendukung dari data primer seperti materi yang di pelajari di Perguruan Pencak Silat Kera Sakti, dokumentasi kegiatan dari latihan Perguruan Pencak Silat Kera Sakti, wawancara kepada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu, serta sumber tertulis lainnya yang dibahas dalam penelitian.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Setiap penelitian memerlukan metode dan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan masalah yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya penulis menggunakan metode adalah sebagai berikut:

### a. Pengamatan (*observation*)

Menurut Gordon E. Mills, observasi adalah sebuah kegiatan yang terencana dan terfokus untuk melihat dan mencatat serangkaian perilaku ataupun jalannya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, serta mengungkapkan apa yang ada dibalik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut.

Hal ini selaras dengan keinginan dari peneliti bahwa ingin mengamati bagaimana proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu selama proses latihan.

b. Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas dasar ketersediaan dan dalam *setting* alamiah, dimana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang telah ditetapkan dengan menegdepankan kepercayaan sebagai landasan utama dalam proses memahami.<sup>53</sup>

Disini, peneliti menginginkan situasi wawancara yang bersahabat dengan adanya interaksi-komunikasi yang selaras antara peneliti dengan anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data ini termaksud dalam pengumpulan data dengan sumber non manusia (*non-human source information*). Yang disebut dengan dokumentasi adalah semua jenis rekaman atau catatan “sekunder” lainnya seperti tulisan gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Foto saat melakukan penelitian, foto-foto kegiatan pada saat latihan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu yang sangat menunjang pada proses penelitian ini.

---

<sup>53</sup>Haris Herdiansyah, “*Wawancara, Observasi dan Focus Groups...*”, ( Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal. 132.

## **G. Teknik Keabsahan Data**

Triangulasi data dalam pengujian keabsahan data ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi data terbagi menjadi tiga yaitu :

1. Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dan dalam penelitian ini, yang menjadi sumber data untuk menguji kredibilitas data yaitu pelatih anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu atau rekan terdekatnya sesama Anggota.
2. Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data pada penelitian ini melalui teknik wawancara secara langsung kepada individu anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu yang mengikuti latihan dan dibuktikan dengan observasi dan dokumentasi.
3. Triangulasi waktu juga sering memengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara pada pukul 15.00 WIB sebelum memulai latihan atau pada pukul 17.00 WIB setelah melaksanakan latihan, sumber data atau anggota yang akan melaksanakan latihan itu tadi sedang berada pada posisi yang cukup stabil, karena sedang semangat-semangatnya akan

melaksanakan latihan, dengan begitu maka akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu untuk pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu dan situasi berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda maka penguji akan melakukan secara berulang-ulang sehingga sampai menemukan kepastian datanya. Dilakukan pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

#### **H. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus-menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali.

Analisis data yang dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah di analisis terasa belum memuaskan, maka penelitian akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap *kredibel*. Milles dan Huberman, mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis

data, yaitu data *reduction*, data *display*, dan data *conclusion drawing/verification*.

1. Data *Reduction* (Reduksi Data) adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Terkait hal yang difokuskan adalah pengelolaan emosi anggota Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.
2. Data *Display* (Penyajian Data) adalah penyajian data ini dapat dilakukan dengan teks yang bersifat naratif. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisir. Tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. Terkait penyajian data sesuai dengan yang ditemukan dilapangan kemudian peneliti akan menggambarkan hasil penelitian tersebut yang dalam hal ini berkaitan dengan pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.
3. *Conclusion drawing/verification* merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal.<sup>54</sup> kesimpulan dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti terkait dengan Pengelolaan Emosi dan perubahan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu.

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 341.

Analisis penelitian ini dilakukan berdasarkan model Milles dan Huberman berdasarkan urutan diatas. Maka analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: Pertama, peneliti akan mereduksi data yang telah didapatkan dari lapangan yang berkaitan langsung dengan tema penelitian, yaitu pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu. Kedua, peneliti menyajikan data yang berkenaan dengan tema peneliti sesuai dengan masalah penelitian. Ketiga, peneliti menyajikan data dalam bentuk naratif. Keempat, peneliti membuat kesimpulan terhadap hasil yang didapat dilapangan yakni kesimpulan tentang satu masalah yang dikaji dalam penelitian ini.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Perguruan Pencak Silat Kera Sakti**

##### **1. Sejarah Perguruan Pencak Silat Kera Sakti**

Sejarah singkat Perguruan Kera Sakti atau yang bisa dikenal oleh kebanyakan masyarakat dengan “Silat Monyet” yang berpusat di Madiun Jawa Timur ini merupakan perguruan beladiri baraliran *Kungfu* untuk gerakan beladirinya, tetapi untuk kerohaniannya lebih cenderung ke Banten dan Ulama Jawa. Pertama kalinya perguruan ini didirikan di Jl. Merpati No. 45 Kelurahan Nambangan Lor, Kecamatan Mangunharjo, Kodya Madiun, pada tanggal 15 Januari 1980 dengan izin P % K Madiun Nomor : 183/II04.3/L.4/80/SK. Adapun pendiri dari perguruan IKSPI Kera Sakti ini adalah bapak Totong Kiemdarto dengan gerakan beladiri *kungfu* aliran Cina utara dan Cina selatan atau dalam istilah Chinanya disebut *Nan Pie Ho Jien* (bahasa nasional) atau *Lam Pak Kauw Kun* (bahasa hokkian) yang dipelajarinya dari pendekar aliran *Kungfu* China yang ada di Indonesia.<sup>55</sup>

Adapun nama dari perguruan ini semula adalah IKSPI (Ikatan Keluarga Silat “Putra Indonesia”) tetapi ketika perguruan mulai berkembang diberi nama tambahan “Kera Sakti” dibelakangnya, karena masyarakat maupun murid-murid perguruan ini lebih mengenal nama jurus perguruan yaitu teknik jurus keranya dari pada nama asli perguruan.

---

<sup>55</sup> Profil Dokumen Buku Kerohanian TK 1 tahun 1980, pada tanggal 4 juli 2019.

Untuk itu selanjutnya dalam memudahkan pencarian identitas perguruan sekaligus secara tidak langsung menambah wibawa nama perguruan maka disebutlah Kera Sakti.

Sebagai pendiri sekaligus guru besarnya bapak Totong Kiemdarto yang lahir pada 20 Oktober 1953 di Madiun mengajarkan silat monyet dan kerohanian untuk memantapkan fisik dan iman siswa dan siswi yang selaras dengan tujuan pembangunan nasional yaitu mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya, yang sehat lahir maupun batin dan berjiwa Pancasila.<sup>56</sup>

Pada mulanya perguruan ini hanya dikenal di lingkungan masyarakat desa Nambangan Lor saja, tetapi pada sekitar 1983 beberapa murid angkatan I dan II mulai mengembangkan ajaran perguruan di beberapa tempat, yaitu SMA N 3 Madiun, Lanuma Iswahyudi dan Dempel. Baru kemudian menyusul berkembang di tempat lain yang tidak saja di wilayah karisidenan Madiun tetapi juga diluar Madiun seperti Bojonegoro, Lamongan, Tuban, Rembang dan masih banyak lagi. Didalam metode latihan Perguruan Pencak Silat Kera Sakti terdapat 5 tahapan penting untuk mencapai tingkatan tertinggi, yaitu:

- 1). Tingkat Dasar I Sabuk Hitam dengan lama latihan 6 bulan
- 2). Tingkat Dasar II Sabuk Kuning dengan lama latihan 6 bulan
- 3). Warga Tingkat I Sabuk Biru dengan lama latihan 1 tahun
- 4). Warga Tingkat II Sabuk Merah

---

<sup>56</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 4 juli 2019.

#### 5). Warga Tingkat III Sabuk Merah Strip Emas

Kemudian Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ini menyebar ke seluruh wilayah Indonesia termasuk di Provinsi Bengkulu. Perguruan Kera Sakti pertama kali masuk di Provinsi Bengkulu pada tahun 1994 yang dibawa langsung oleh Mas Hadi yang merupakan warga asli kota Bengkulu yang bertugas sebagai Polisi Militer di kota Serang Provinsi Banten yang kemudian kembali lagi ke bertugas di Bengkulu dan membuka cabang di kota Bengkulu.

Latihan pertama kalinya dibuka bertempat di Taman Hutan Raya (Tahura) dan di Stadion Sawah Lebar. Kemudian dilanjutkan oleh saudara kandungnya yang bernama Hardin Suprpto pada tahun 2001 di SMK N 1 kota Bengkulu, merupakan sekolah pertama yang membuka ranting dikalangan Pelajar. Setelah itu menyebar lagi perguruan Kera Sakti ini ke berbagai Kabupaten dan Kota di Provinsi Bengkulu seperti di Kabupaten Seluma, Kabupaten Kaur, Kabupaten Bengkulu Selatan, Kabupaten Bengkulu Tengah, Kabupaten Bengkulu Utara, Kabupaten Rejang Lebong, Kabupaten Kepahiang, Kabupaten Muko-Muko dan masih banyak lagi.<sup>57</sup>

Saat ini Cabang kota Bengkulu terdapat beberapa Ranting Sekolah yang masih aktif yaitu Ranting SMP N 8, SMK N 1, SMP 15, SMP N 22 dan SMP N 18. Mengenai jumlah Anggota yang telah di sahkan menjadi Warga Kera Sakti diranting SMP N 8 kota Bengkulu sejak pertama kali

---

<sup>57</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 4 juli 2019.

dibuka pada tahun 2004 hingga saat ini berjumlah 36 orang termasuk sudah menjadi Pendekar dan anggota yang terdata aktif pada tahun ini berjumlah 80 orang.<sup>58</sup>

## **2. Arti Lambang Perguruan Pencak Silat Kera Sakti**

Setiap perguruan pencak silat pasti mempunyai lambang dan tanda pengenal perguruan atau yang bisa disebut badge, yang umumnya dipasang pada seragam latihannya serta mempunyai arti tertentu. Demikian juga dengan perguruan Kera Sakti yang memiliki arti lambang sebagai berikut:<sup>59</sup>

### **a) Lambang Badge Bentuk Perisai**

Melambangkan bahwa ilmu yang diajarkan pada perguruan Kera Sakti hanya untuk melindungi diri (tameng) dan bukan untuk dipakai sewenang-wenangnya.

### **b) Gambar Perisai dengan Tiga Tingkatan**

Melambangkan tingkatan yang diajarkan terbagi dalam tiga tingkatan, yaitu Tingkat I/Warga (Sabuk Biru), Tingkat II/Pendekar (Sabuk Merah) dan Tingkat III/Dewan Guru (Sabuk Merah Strip Emas).

### **c) Gambar manusia dibayangi Kera**

melambangkan bahwa pelajaran ilmu beladiri yang diajarkan kepada semua anggota perguruan Kera Sakti adalah menggunakan jurus atau gerakan silat aliran kera.

---

<sup>58</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 4 juli 2019.

<sup>59</sup> Profil Dokumen Buku Kerohanian TK 1 tahun 1980, pada tanggal 4 juli 2019.

d) Gambar Lingkaran Berekor/Huruf Q

Melambangkan kekuatan rohani, batin, Qontak (tenaga dalam) serta melambangkan hubungan antara warga Kera Sakti dengan Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan keyakinannya masing-masing.

e) Warna Merah

Melambangkan hati yang teguh pendirian, kokoh, sifat dan sikap berani dan pantang menyerah.

f) Warna Kuning

Melambangkan kepandaian dan keahlian

g) Warna Hitam

Melambangkan kekuatan tubuh atau fisik (kekuatan lahir)

h) Warna Putih

Melambangkan keluhuran budi pekerti dan kesucian hati.

### 3. Visi dan Misi Perguruan Pencak Silat Kera Sakti

a. Visi

Mencetak kader bangsa yang mandiri, berbudi luhur dan peduli sesame, berkemampuan tinggi, berjiwa ksatria, sehat jasmani dan rohani.<sup>60</sup>

b. Misi

- 1) Mewujudkan dan melatih kader bangsa yang mampu dalam menjaga harkat dan martabat pribadi, keluarga dan masyarakat

---

<sup>60</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 4 juli 2019.

- 2) Mewujudkan generasi bangsa yang berkemampuan lebih dalam mengolah ilmu jiwa dan raganya serta sehat jasmani dan rohani
- 3) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dalam pencapaian prestasi dan mengolah kemampuan atau *skill* dalam dunia persilatan
- 4) Membimbing seluruh anggota agar menjadi manusia yang berjiwa pancasila, memiliki mental ksatria, serta peduli terhadap sesama.

**4. Daftar Nama Dan Jabatan Kepengurusan Perguruan Kera Sakti  
Cabang Kota Bengkulu**

**Tabel 4.1  
Daftar Nama Dan Jabatan Kepengurusan Perguruan Pencak Silat Kera  
Sakti Cabang Kota Bengkulu**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>JABATAN</b>
1	Herdin Suprpto	Pembina
2	Hariyanto, S,Ik, Sh	Ketua Cabang
3	Pebri Ramadan, A,Md	Wakil Ketua Cabang
4	Romdan Ali	Sekretaris 1
5	Anton Sudibyo	Sekretaris 2
6	Dwi Mawarni	Bendahara 1
7	Siti Aisyah	Bendahara 2
8	Andi Saputra	Dewan Teknik 1
9	Antoni Pasaribu	Dewan Teknik 2
10	Raka Suana (Ketua Bidang) M. Saidin (Anggota) M. Rafi. H (Anggota)	Humas
11	Dedi Yandika Saputra (Ketua Bidang) Dandi Setiawan (Anggota) Endi Azhari (Anggota)	Perlengkapan

## **5. Nilai-Nilai yang Ditanamkan dalam Perguruan Pencak Silat Kera Sakti**

Pada dasarnya semua perguruan pencak silat memiliki nilai-nilai atau ajaran yang ditanamkan kepada anggota perguruan, dalam hal ini perguruan pencak silat Kera Sakti memiliki nilai-nilai yang ditanamkan kepada anggota maupun warga perguruan pencak silat Kera Sakti secara menyeluruh yaitu sebagai berikut :<sup>61</sup>

- a. Sebagai Warga/Pendekar yang sejati, harus punya prinsip bahwa Kera Sakti adalah sifat pribadi individu. Misalkan suatu saat nanti sebagai orang Kera Sakti sedang menghadapi musuh, yakinlah hati: Saya adalah orang Kera Sakti, Warga Kera Sakti itu tidak takut mati, karena sesungguhnya hidup dan matinya insan itu adalah rahasia Ilahi. Warga Kera Sakti memiliki prinsip lebih baik mati mulia dari pada hidup terhina
- b. Jangan pernah mengolok-olok apalagi mengejek perguruan lain. Bila merasa tidak senang terhadap seseorang kebetulan anggota perguruan lain, janganlah dibenci perguruanannya. Karena pada dasarnya, semua orang bersaudara. Merah Putih adalah Bumi Pertiwi dimana warga Indonesia hidup dan mati. Saling membantulah, bila seseorang membutuhkan bantuan. Perbedaan perguruan janganlah dijadikan pemicu untuk memecah-belahkan persatuan Indonesia Raya

---

<sup>61</sup> Profil Dokumen Buku Kerohanian TK 1 tahun 1980, pada tanggal 4 juli 2019.

- c. Bersikap sopan santun, ramah dan berbudi pekerti yang luhur. Dalam hidup bermasyarakat bisa memilah-milah, mana yang seharusnya baik untuk dilakukan dan mana yang tidak. Janganlah setelah jadi Warga/Pendekar Kera Sakti, menjadi berbuat yang tidak baik dimasyarakat. Jika demikian, yang rusak bukan hanya pelakunya, tetapi seluruh anggotapun akan merasa malu
- d. Belajarlah untuk malu terhadap diri sendiri. Karena bila tidak pernah merasa malu dengan diri sendiri, pasti tidak punya malu dihadapan orang lain. Lebih dari itu, jadikan lah diri kita contoh yang baik bagi keluarga dan masyarakat
- e. Belajarlah perlahan-lahan untuk belajar agama secara mendalam sesuai ajaran agama masing-masing. Karena pada dasarnya, kerohanian di Kera Sakti diarahkan agar para warga atau pendekarnya lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Perguruan Kera Sakti tidak pernah mengajarkan agar warga atau pendekarnya menjadi jagoan apalagi preman, tetapi mengajarkan tentang indahnya persaudaraan atau kekeluargaan dan indahnya hidup bila dihiasi dengan sinar-sinar budi pekerti yang luhur.<sup>62</sup>
- f. Berbaktilah untuk Kera Sakti, memikul beban yang berat yaitu menjunjung tinggi harkat dan martabat perguruan. Jadikanlah Kera Sakti sebagai wadah dalam rangka berbakti untuk Negara dan agama

---

<sup>62</sup> Profil Dokumen Buku Kerohanian TK 1 tahun 1980, pada tanggal 4 juli 2019.

- g. Hargailah diri sendiri, yaitu dengan cara menjaga dan merawat barang-barang milik perguruan yang dipakai (kalung, kaos, sabuk dan seragam). Peliharalah dengan baik, karena itu adalah identitas diri Kera Sakti. Jangan biarkan orang lain merusak atau merobeknya
- h. Pakailah kaos perguruan dengan sikap yang baik. Ramahlah kepada setiap orang, dengan demikian orang lainpun akan baik dan ramah, ingatlah sifat padi, semakin berisi semakin menunduk
- i. Tegurlah adik-adik perguruan, sesama warga atau senior bila mereka memang salah dengan bahasa yang halus, sopan dan baik. Karena sikap saling mengingatkan dan menasehati dalam hal kebaikan adalah merupakan kewajiban setiap Warga/Pendekar Kera Sakti
- j. Sabar dan tawakallah menghadapi setiap *Problem* (masalah). Percayalah Tuhan pasti akan memberikan jalan keluarnya.

## **6. Program Latihan Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu**

- a. Melaksanakan sholat ashar berjama'ah di musholah sebelum mulai latihan<sup>63</sup>
- b. Do'a bersama sebelum memulai latihan
- c. Memberi hormat kepada pelatih secara umum
- d. Melakukan pemanasan
- e. Lari keliling lapangan tempat latihan sebanyak 5 putaran
- f. Latihan teknik pasangan kuda-kuda

---

<sup>63</sup> Andi Saputra, *wawancara*, pada tanggal 7 juli 2019.

- g. Latihan teknik tendangan dan pukulan
- h. Latihan senam dan jurus
- i. Latihan menggunakan senjata (toya, blati, golok, double steak, dan sebagainya)
- j. Latihan pernafasan dan keseimbangan
- k. Sambung atau sparing (dilaksanakan dua kali dalam satu bulan)
- l. Pemberian materi kerohanian
- m. Bersalaman dan berdo'a sebelum mengakhiri latihan
- n. Latihan bersama seluruh Ranting Cabang kota Bengkulu (dilaksanakan satu kali dalam 2 bulan)
- o. Tes kenaikan sabuk atau tingkat
- p. Pengesahan menjadi Warga atau Pendekar
- q. Memperingati hari-hari besar (Nasional dan Islam)
- r. Mengikuti kegiatan perlombaan
- s. Mengikuti kegiatan sosial dan bermasyarakat
- t. Refresing

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Profil Informan**

Berdasarkan kriteria dalam pemilihan informan yang peneliti lakukan peneliti memilih teknik *purposive sampling* dalam menentukan informan. Dimana teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel atau informan dengan pertimbangan tertentu.

Dalam pemilihan informan peneliti memilih 10 orang informan 7 diantaranya merupakan anggota dari Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu yang aktif dan telah menjalani proses latihan dimulai dari 2 bulan sampai 2 tahun. Anggota tersebut diambil dari perwakilan anggota yang lainnya karena jumlah anggota dari Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu ini cukup banyak yang mencapai angka 80 anggota. Sedangkan 3 informan lainnya diambil dari pelatih di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu yang masih aktif dalam menjalani tugasnya.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka penulis sajikan profil informan dalam penelitian ini sebagai berikut:<sup>64</sup>

**Tabel 4.11**  
**Profil Informan**

No	Nama	Alamat	Usia	Jenis Kelamin	Keterangan
1	Sarah Natalia	Bumi Ayu	15 Thn	P	Anggota Sabuk Biru (1 tahun latihan)
2	Antoni Pasaribu	Lempuing	17 Thn	L	Anggota Sabuk Merah (2 tahun latihan)
3	Laurensius Steven	Pekan Sabtu	15 Thn	L	Anggota Sabuk Kuning (6 bulan latihan)
4	Putri Pratama	Panorama	15 Thn	P	Anggota Sabuk Biru (1 tahun latihan)
5	Rangga Sucipto	Janggalu	16 Thn	L	Anggota

<sup>64</sup> Dedi Yandika Saputra, *wawancara*, pada tanggal 7 juli 2019.

					Sabuk Biru (11 bulan latihan)
6	Fandi Jonatan	Sawah Lebar	15 Thn	L	Anggota Sabuk Kuning (2 bulan latihan)
7	Galatia Sihombing	Lingkar Barat	17 Thn	P	Anggota Sabuk Kuning (5 bulan latihan)
8	Pebri Ramadan	Sebakul	26 Thn	L	Wakil Ketua Cabang kota Bengkulu
9	Dedi Yandika Saputra	Panorama	24 Thn	L	Pengurus Ranting SMP N 8 kota Bengkulu
10	Andi Saputra	Panorama	23 Thn	L	Dewan Teknik Pengurus Cabang kota Bengkulu

## 2. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengelolaan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu sebagai berikut :

- a. Pengelolaan Emosi pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu

Pengelolaan emosi dalam bahasa Psikologi adalah Regulasi emosi merupakan proses individu mengatur emosinya, bagaimana mengalaminya dan mengungkapkannya. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar dan dibawah sadar untuk

meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen dari respon emosional. Komponen-komponen tersebut terdiri dari perasaan, perilaku, dan respon fisiologis yang membentuk emosi.

Berikut merupakan proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu :

#### 1) Menenangkan Diri

Untuk membentuk kemampuan dalam mengelola emosi dapat dilihat melalui proses serangkaian model, dalam hal ini menenangkan diri merupakan proses seleksi situasi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu ini.

Dalam proses latihan pada Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ini terdapat beberapa jenis kegiatan latihan yang dilakukan untuk menenangkan diri para anggota, jenis latihan yang dimaksud diantaranya seperti melaksanakan sholat ashar berjama'ah sebelum memulai latihan, berdo'a sebelum memulai latihan dan adanya pemberian materi tentang kerohanian.

Beberapa jenis kegiatan latihan tersebut dilakukan secara rutin setiap latihan, dengan begitu sedikit atau banyaknya permasalahan individu pada anggota akan berkurang bahkan akan

hilang, sehingga akan memunculkan emosi yang menyenangkan dan menjadi semangat dalam menjalani proses latihan.

Hal ini selaras dengan hasil wawancara peneliti kepada pelatih sekaligus ketua cabang perguruan pencak Silat Kera Sakti kota Bengkulu yaitu Pebri Ramadan.

“Jadi cak iko mas, dalam perguruan iko emang kami arahkan nian anggota-anggota tu supaya biso mengendalikan emosinyo dengan caro menenangkan diri dulu sebelum mulai latihan. Yang diantara nyo tu macam kami suruh anggota-anggota tu melaksanakan sholat ashar berjama’ah dulu sebelum latihan, berdo’a, berjabat tangan, terus ado nian waktu sekitar 20 menit kami ngasih himbauan atau materi mengenai pengendalian emosinyo mas.”<sup>65</sup>

(Jadi begini mas, dalam perguruan ini para pelatih benar-benar serius dalam memberikan arahan mengenai pengendalian emosinya yaitu dengan beberapa cara seperti melaksanakan sholat ashar berjama’ah sebelum latihan, berdo’a, berjabat tangan dan ada waktu khusus sekitar 20 menit untuk memberikan arahan atau materi yang berkaitan tentang pengelolaan emosi).

Penyampaian dari Pebri Ramadan diakui oleh beberapa Anggota, diantaranya dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan Antoni Pasaribu sebagai anggota sabuk merah yang sudah menepuh latihan selama 2 tahun.

“Itulah yang menjadi alasan saya mengikuti latihan silat pada perguruan Kera Sakti ini, selain untuk menjaga diri dan membuat tubuh sehat secara jasmani, disini juga diajarkan tentang kerohanian. Sehingga dapat saya rasakan sekarang dengan adanya kegiatan sholat berjamaah, berdo’a dan silaturahmi dengan keluarga perguruan ini, saya merasa lebih tenang dalam menjalani proses latihan yang kemudian

---

<sup>65</sup> Pebri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 7 juli 2019.

bisa saya terapkan diluar latihan atau kehidupan saya sehari-hari”.<sup>66</sup>

Senada dengan yang disampaikan oleh Sarah Natalia, Putri Pratama dan Rangga Sucipto selaku anggota sabuk biru yang sudah menjalani latihan selama 11 bulan dan 1 satu tahun lebih.

”Saya senang ketika menjalani latihan di perguruan Kera Sakti ini mas, karena disini benar-benar diharuskan untuk menjadi pribadi yang baik, jika anggota mengikuti arahan pelatih dengan benar maka akan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Saya yang dulunya jarang sekali sholat, sekarang terbawa dengan sendirinya untuk melaksanakan sholat 5 waktu, karena jika tidak, selain mendapat dosa anggota juga akan dipertanyakan ketika latihan dan dihukum jika tidak melaksanakan sholat.”<sup>67</sup>

Beberapa anggota lainnya Laurensius Steven, Galatia Sihombing dan Fandi Jonatan juga menyampaikan hal yang sama dalam wawancara yang peneliti lakukan.

”Kami merasakan adanya perbedaan suasana hati kami pada saat menjalani latihan apabila kami melaksanakan dan tidak melaksanakannya kegiatan sholat ashar berjamaah, berdoa dan lain-lain. Dengan melaksanakan beberapa kegiatan tersebut emosi kami pada saat latihan menjadi senang, bahagia dan seru, tapi apabila kami tidak melaksanakannya, maka kami terkadang tidak fokus, gelisah, mudah kesal.”

Dari keterangan wawancara tersebut dapat memperkuat bahwa proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ini salah satunya dengan cara menenangkan diri.

---

<sup>66</sup> Antoni Pasaribu, *wawancara*, pada tanggal 11 juli 2019.

<sup>67</sup> Sarah Natalia, *wawancara*, pada tanggal 11 juli 2019.

## 2) Melakukan hal yang dapat memunculkan emosi

Perguruan pencak silat Kera Sakti ini menerapkan beberapa jenis latihan yang dapat memunculkan emosi, baik itu berupa emosi positif maupun negatif. Namun yang diusahakan oleh pelatih kepada anggota itu emosi yang muncul adalah emosi positif. Hal ini juga merupakan proses regulasi emosi yang disebut modifikasi situasi, penyebaran atensi dan perubahan kognitif dilakukan agar mampu mengelola emosinya dengan baik.

Jenis latihan yang dapat memunculkan emosi tersebut adalah seperti melakukan pemanasan, lari keliling lapangan tempat latihan sebanyak 5 putaran, latihan teknik pasangan kuda-kuda, latihan teknik tendangan dan pukulan, latihan senam dan jurus, latihan menggunakan senjata (toya, blati, golok, double steak, dan sebagainya), latihan pernafasan dan keseimbangan, sambung atau sparing (dilaksanakan dua kali dalam satu bulan), latihan bersama seluruh Ranting Cabang kota Bengkulu (dilaksanakan satu kali dalam 2 bulan), tes kenaikan sabuk atau tingkat dan Refresing.

Berpijak pada hasil wawancara peneliti berkaitan mengenai proses pengelolaan emosi melakukan hal yang dapat memunculkan emosi itu dijelaskan oleh Andi Saputra selaku Dewan Teknik Pengurus Cabang kota Bengkulu sekaligus pelatih

di SMP N 8 kota Bengkulu serta diperkuat pendapat pelatih lainnya Pebri Ramadan dan Dedi Yandika Saputra.

“Untuk membentuk sebuah emosi positif pada anggota itu tentu kami sebagai pelatih perlu memancing para anggota memunculkan emosinya, yaitu dengan beberapa cara seperti pada saat proses latihan, anggota kami instruksikan untuk bersungguh-sungguh dalam menjalani latihan alias tidak main-main, apabila terjadi kesalahan dalam hal teknik gerakan yang diberikan maka anggota tersebut akan kami hukum (push-up, keliling lapangan, lompat kodok, dan lain-lain). Dengan cara seperti itu nanti anggota akan muncul emosinya, seperti ada anggota itu yang kesal, menangis, mengeluh dan sebagainya. Namun ada juga anggota yang muncul emosinya seperti berani, percaya diri, semangat dan lain-lain”<sup>68</sup>.

Jadi maksud dari penjelasan Andi Saputra tersebut adalah seorang anggota itu harus bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, pada dasarnya apa yang diberikan itu merupakan kebaikan untuk diri anggota itu sendiri. Dengan cara melakukan latihan seperti itu diharapkan anggota dapat memunculkan emosi-emosi yang positif pada dirinya.

Hal ini selaras dengan hasil wawancara dengan Putri Pratama serta anggota lainnya Sarah Natalia, Rangga Sucipto dan Antoni Pasaribu yang menyampaikan pendapat yang sama, selaku Anggota sabuk biru yang sudah menjalani proses latihan selama satu tahun lebih.

“Kami merasakan perbedaan dari diri kami yang sekarang dengan yang dulu, selama satu tahun lebih kami mengikuti latihan diperguruan ini kami mendapatkan teman yang baik-baik dan senang kepada kami, karena dulu sebelum ikut latihan itu kami di

---

<sup>68</sup> Andi Saputra, *wawancara*, pada tanggal 14 juli 2019.

jauhi oleh teman-teman saya lantaran saya mudah sekali meledak emosinya. Dengan menjalani latihan disini saya dapat mengelola emosi saya menjadi lebih baik, karena apa yang saya dapatkan itu bukan untuk menjadi jagoan tetapi membuat diri saya lebih nyaman”.<sup>69</sup>

Jadi maksud dari penjelasan Putri Pratama adalah apa yang dipelajari pada perguruan Kera Sakti ini berdampak kedalam kehidupan sehari-hari, jika anggota benar-benar fokus dan serius dalam menjalani latihan maka akan tertanam pada diri anggota tersebut sifat-sifat yang baik dan emosi-emosi yang positif.

### 3) Pemahaman nilai dasar seorang Pendekar/Jiwa Kera Sakti

Pemahaman nilai dasar yang dimaksud adalah seorang Anggota harus menanamkan jiwa Pendekar atau jiwa Kera Sakti itu pada dirinya, sesuai dengan nilai-nilai yang ditanamkan pada Anggota perguruan pencak silat Kera Sakti. Ketika jiwa pendekar tersebut sudah tertanam pada diri anggota, maka emosi yang akan muncul adalah emosi yang positif. Jadi pengelolaan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti itu dapat dilakukan dengan cara benar-benar memahami makna atau materi tentang ke-Kera Saktian.

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian Deskripsi Perguruan Pencak Silat Kera Sakti mengenai nilai-nilai yang ditanamkan sebagai contoh seorang Pendekar Kera Sakti itu harus bersikap sopan santun, ramah dan berbudi pekerti yang luhur.

---

<sup>69</sup> Putri Pratama, *wawancara*, pada tanggal 15 juli 2019.

Dalam hidup bermasyarakat bisa memilah-milah, mana yang seharusnya baik untuk dilakukan dan mana yang tidak. Janganlah setelah jadi Warga/Pendekar Kera Sakti, menjadi berbuat yang tidak baik dimasyarakat. Jika demikian, yang rusak bukan hanya pelakunya, tetapi seluruh anggotapun akan merasa malu.

Hal ini diperkuat dengan adanya hasil wawancara kepada Dedi Yandika Saputra selaku Pengurus ranting SMP N 8 kota Bengkulu sekaligus pelatih tetap.

“Pada saat proses latihan kami menginstruksikan kepada anggota untuk menghafal nilai-nilai yang ditanamkan dalam perguruan pencak silat Kera Sakti, selain dihafal itu juga diharapkan bisa diterapkan oleh anggota kedalam kehidupannya sehari-hari.”<sup>70</sup>

Penjelasan dari Dedi Yandika Saputra tersebut dibenarkan oleh Fandi Jonatan.

“Saya kaget ketika baru masuk latihan pencak silat perguruan Kera Sakti ini, mengafal nilai-nilai tersebut susah sekali bagi saya. Namun saya pribadi berusaha untuk menghafal dan menerapkannya, karena isi dari nilai-nilai tersebut sangat berguna untuk diri seseorang.”<sup>71</sup>

Jadi pada dasarnya yang dimaksud dari Pemahaman nilai dasar Pendekar/Jiwa Kera Sakti ini adalah salah satu metode/cara agar bisa mengelola emosi dengan baik.

---

<sup>70</sup> Dedi Yandika Saputra, *wawancara*, pada tanggal 19 juli 2019.

<sup>71</sup> Fandi Jonatan, *wawancara*, pada tanggal 19 juli 2019.

4) Memahami metode latihan dengan benar

Memahami metode latihan dengan benar juga merupakan proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ini agar menekankan pada anggota untuk bersungguh-sungguh dan tekun dalam menjalani proses latihan. Setiap gerakan yang dilakukan harus dilakukan dengan benar sesuai dengan apa yang diberikan oleh pelatih. Dengan begitu akan membentuk fisik para anggota menjadi kuat serta membentuk emosi menjadi baik.

Hasil wawancara dengan Febri Ramadan, yang menjelaskan bahwa:

“Apabila anggota fokus dan bersungguh-sungguh dalam menjalani proses latihan, maka sebagai imbalannya anggota tersebut akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Karena tidak sedikit orang yang mengikuti latihan ini benar-benar serius, justru lebih banyak orang yang main-main dan coba-coba saja”.<sup>72</sup>

Kemudian penyampaian dari hasil wawancara dengan Antoni Pasaribu.

“saya pernah mengikuti perlombaan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) khusus kota Bengkulu, dan saya mendapatka juara ketiga pada ajang tersebut. Dan memang benar bahwa proses latihan itu sangat menentukan seorang individu itu akan menjadi seperti apa. Sebagai contoh dulu saya latihannya kurang serius, lebih banyak mengeluhnya dan mudah sekali kesal dan lelah dalm proses latihan. Sehingga pada pertandingan perlombaan tersebut saya kalah. Itu semua terjadi akibat saya tidak memahami metode yang diajarkan dengan benar, dan muncul emosi-emosi negatif pada diri saya selama pertandingan.”<sup>73</sup>

---

<sup>72</sup> Febri Ramadan, *wawancara*, pada tanggal 19 juli 2019.

<sup>73</sup> Antoni Pasaribu, *wawancara*, pada tanggal 19 juli 2019.

Selanjutnya terdapat kesamaan pendapat dengan anggota yang lainnya yaitu Sarah Natalia, Laurensius Steven, Putri Pratama, Ranga Sucipto, Fandi Jonatan dan Galatia Sihombing.

”Kami sepakat bahwa setiap perjuangan membutuhkan pengorbanan, begitulah semboyan yang ada pada perguruan ini, kami sangat memegang teguh pendirian sebagai anggota Kera Sakti kami harus benar-benar menjadi anggota yang tekun dan bersungguh-sungguh mas”.

Jadi dari beberapa wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi pada anggota pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu adalah dengan melakukan beberapa tahapan seperti yang dijelaskan diatas.

b. Perubahan Emosi pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP Negeri 8 kota Bengkulu

Dalam proses latihan terdapat berbagai jenis latihan yang dapat mengundang atau memunculkan emosi, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Dapat dilihat dari hasil observasi peneliti bahwasanya anggota yang baru mengikuti latihan kebanyakan emosi yang akan muncul adalah emosi negatif seperti mudah marah, mudah meledak secara emosional dan sombong.

Hal tersebut disebabkan karena pengaruh dari diri sendiri dan lingkungan, pengaruh dari diri sendiri anggota yang muncul emosi negatif itu dikarenakan mereka merasa memiliki kemampuan baru dalam pencak silat, mudah meledak emosionalnya pada saat

berhadapan dengan orang lain, bahkan merasa “sok jagoan” ketika berada dilingkungannya.

Perubahan emosi yang terjadi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti ini akan terlihat seiring dengan kesungguhan mereka menjalani proses latihan. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil penelitian peneliti bahwa anggota yang sudah mengikuti proses latihan selama lebih dari satu tahun sudah tidak lagi merasa “sok jagoan”, sombong terhadap apa yang dimiliki, dan tidak mudah meledak emosionalnya dalam menghadapi orang lain. Jenis kegiatan dalam proses latihan yang bisa melihat langsung perubahan emosi yang terjadi pada anggota itu ialah kegiatan “Sambung/Sparing”.

Kegiatan “sambung/sparing” adalah kegiatan mencoba atau mempraktikkan hasil latihan kepada sesama anggota, kegiatan tersebut dilakukan seperti bertanding satu lawan satu sesama anggota yang bertujuan untuk melihat perkembangan teknik dan emosi yang dipelajari selama proses latihan. Kegiatan tersebut dilakukan satu kali dalam satu bulan.

Dari beberapa jenis kegiatan yang diterapkan pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti, perubahan emosi yang muncul pada anggota tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan Anggota perguruan pencak silat Kera Sakti secara langsung sebagai berikut :

- 1) Hasil wawancara dengan Antoni Pasaribu sebagai anggota sabuk merah yang sudah menepuh latihan selama 2 tahun<sup>74</sup>

“kalo dulu pas aku baru-baru masuk latihan emosi aku itu masih belum bisa di kontrol mas, kalo ado orang nyenggol badan dikit ajo aku langsung emosi langsung nak ku ajak belago orang tu mas. Tapi karno la biaso latihan jadi sekarang tu sudah idak ado lagi emosi yang cak itu mas. Sifat-sifat yang cak itu idak bagus mas dak ado gunonyo.”  
(kalo dulu pada saat baru mengikuti latihan emosi saya itu masih belum bisa dikontrol, jika ada orang yang membuat saya marah sedikit saja langsung saya ajak berkelahi orang tersebut. Tetapi karena sudah biasa latihan jadi sekarang sudah tidak ada lagi emosi ang seperti itu).

Jadi maksud dari Anton Pasaribu tersebut adalah perubahan emosi yang terjadi merupakan perubahan emosi yang positif menjadi emosi negatif. Hal itu bisa terjadi akibat dari kesungguhan dalam berlatih serta mentaati perintah dari pelatih dan aturan-aturan yang ada di perguruan.

- 2) Hal senada juga disampaikan dari hasil wawancara dengan Sarah Natalia

“saya sendiri dulu pas masih baru-baru latihan, itu sering nian dongkol dengan mas pelatih tu. Sebenarnya capek nian kalo dihukum disuruh push-up, disuruh loncat kodok, disuruh keliling lapangan. Tapi dak bisa ngeceknyo emang itu kesalahan kami. Tapi kalo dulu pasti negatif tulah emosi ko, ndak marah-marah ajo, pas balik pasti berutukan kek orang-orang di dekat.  
Tapi kalo sekarang sudah biaso dengan yang cak itu mas. Pada dasarnya apo yang dikasih pelatih ke kami tu itu untuk kebaikan kami jugo, sekarang baru teraso kalo kito biso mengendalikan emosi kito pasti bakal aman, orang-orang senang dengan kito.”

---

<sup>74</sup> Antoni Pasaribu, *wawancara*, pada tanggal 11 juli 2019.

Jadi maksud dari penyampaian Sarah Natalia adalah pada dasarnya perubahan emosi itu akan dirasakan apabila anggota menjalani latihan itu di ikuti dengan ketulusan, kesungguhan dan ketekunan. Dengan begitu maka emosi yang dulunya negatif akan menjadi emosi positif dengan sendirinya.<sup>75</sup>

3) Hasil wawancara dengan Putri Pratama

“Yang saya rasakan sekarang ini setelah mengikuti latihan lebih dari satu tahun ini mas, saya menjadi lebih semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari, merasa aman jika pergi kemana-mana, merasa senang karena memiliki banyak keluarga baru. Selain itu saya menjadi lebih di hargai oleh orang-orang yang saya cintai karena hasil dari proses latihan selama ini.”

Jadi maksud dari Putri Pratama adalah perubahan emosi yang ia rasakan adalah dari emosi negatif menjadi emosi positif, yang dimana dulunya beliau belum bisa semangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari sampai menjadi semangat, dulunya beliau memiliki sifat pemalu hingga menjadi pemberani.<sup>76</sup>

4) Penjelasan berbeda dari hasil wawancara dengan Galatia

Sihombing

“aku galak kesal mas kalo salah gerakan dikit di hukum, main-main dikit ajo pas latihan keno hukum. Jadi galak malas ajo kalo latihan tu mas”. (saya sendiri sering kesal jika salah gerakan sedikit saja langsung dihukum, sehingga membuat diri saya makas melakukan latihan).

---

<sup>75</sup> Sarah Natalia, *wawancara*, pada tanggal 18 juli 2019.

<sup>76</sup> Putri Pratama, *wawancara*, pada tanggal 18 juli 2019.

Maksud dari penjelasan Galatia Sihombing kepada peneliti itu adalah emosi yang muncul dalam diri Galatia merupakan emosi negatif, hal ini disebabkan oleh Galatia merupakan anggota yang baru mengikuti latihan selama kurang lebih 2 bulan, jadi bisa dikatakan belum begitu terbiasa dengan proses latihan dalam perguruan pencak silat ini.<sup>77</sup>

5) Penjelasan lain disampaikan oleh Fandi Jonatan

“saya bisa merasakan perubahan emosi dalam diri saya mas, dulu saya ini banyak musuh mas, saya sering dipalak oleh kakak kelas saya mas. Tapi sekarang keadaanyo berbalik, sekarang jadi saya yang mengendalikan mereka, jujur terkadang saya yang meminta uang kepada orang-orang sekitar saya atau adik-adik kelas saya mas”.

Maksud dari penjelasan Fandi Jonatan tersebut adalah ia belum mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga belum muncul perubahan emosi dari negatif menjadi emosi yang positif.<sup>78</sup>

Jadi dari hasil wawancara kelima anggota perguruan pencak silat Kera Sakti diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan emosi yang terjadi pada anggota pencak silat perguruan Kera Sakti ini adalah dari emosi yang negatif bisa menjadi emosi yang positif. Seperti emosi yang pada awalnya mudah marah, kesal, mudah menangis dan sebagainya hingga menjadi emosi positif seperti percaya diri, berani, tidak mudah marah, tidak sombong, bisa menghargai orang lain dan sebagainya.

---

<sup>77</sup> Galatia Sihombing, *wawancara*, pada tanggal 18 juli 2019.

<sup>78</sup> Fandi Jonatan, *wawancara*, pada tanggal 18 juli 2019.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berpijak dari data-data yang diperoleh peneliti dari proses penelitian, hasil observasi dan dokumentasi, maka selanjutnya peneliti melakukan analisis terhadap hasil penelitian. Dalam menganalisis hasil penelitian, peneliti menginterpretasikan hasil penelitian dengan beberapa informan mengenai pengelolaan emosi kemudian membandingkan serta menganalisa berdasarkan teori yang ada pada bab II.

#### **a. Proses Regulasi Emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu**

1. Menenangkan diri
2. Melakukan hal yang dapat memunculkan emosi
3. Pemahaman nilai dasar seorang Pendekar/Jiwa Kera Sakti
4. Memahami metode latihan dengan benar

#### **b. Aspek-aspek pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu**

1. *Strategies emotion regulation* (Strategi regulasi emosi)

Dalam kehidupan sehari-hari tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah yang dihadapinya maka individu tersebut mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat

menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.<sup>79</sup>

Dalam Perguruan Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu terdapat berbagai jenis kegiatan yang dilaksanakan, seperti latihan pemanasan, lari keliling lapangan, teknik pernafasan, teknik senam dan jurus, dan teknik sparing. Beberapa kegiatan tersebut dibahas pada hasil penelitian merupakan bagian proses pengelolaan emosi yang dilakukan oleh anggota tersebut, sehingga pada saat diluar latihan atau dalam kehidupan sehari-hari, anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti ini akan terbiasa dengan berbagai macam masalah yang akan muncul dan mampu menyelesaikannya.

## 2. *Engaging emotion regulation* (Strategi regulasi emosi)

Individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan emosi, mereka dapat tetap berpikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi tersebut. Bahkan emosi yang terlalu positif dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, hal ini menyebabkan individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan di sekitarnya.

Berdasarkan proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu yang telah peneliti sajikan pada hasil penelitian bahwa anggota tersebut sudah tidak terpengaruh oleh emosinya. Anggota tersebut sudah mampu

---

<sup>79</sup> Ken Sulanjari, *Hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan pada Individu yang telah menikah lebih dari 5 tahun...*, hal. 18-19.

mengontrol emosinya dengan baik ketika dihadapkan dengan berbagai jenis kegiatan yang dapat memunculkan emosinya. Namun ada beberapa anggota yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik karena masih baru dalam menjalani proses latihan tersebut.

3. *Control emotional responses* (kontrol respons emosional)

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Rasa marah dapat menjadi emosi yang dapat memperdalam dan memperkuat hubungan namun hal ini hanya akan terjadi ketika individu dapat memberitahukan perasaan marah kepada lawannya.

Sesuai dengan proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Kera Sakti ini bahwa anggota yang menjalani proses latihan setelah menjalankan beberapa proses seperti menenangkan diri, melakukan hal yang dapat memunculkan emosi, pemahaman nilai dasar seorang pendekar/Jiwa Kera Sakti serta dapat memahami metode latihan dengan benar maka anggota tersebut dianggap telah mampu mengendalikan atau mengelola emosinya dengan baik.

4. *Acceptance of emotional response* (Penerimaan respons emosional)

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi tertentu dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Menyadari bahwa emosi bukanlah hal yang seharusnya

ditutupi. Dalam memperkuat teori yang dikemukakan oleh Gross, ia juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi seharusnya mampu merasakan, mengekspresikan dan memahami emosi, ini merupakan hal yang sangat penting dan menjadi indikator emosi yang sehat. Emosi yang sehat merupakan emosi yang dapat diregulasi. Berikut adalah penjelasan Lucia Capacchione mengenai emosi yang sehat : *Embracing your emotional self* (Penerimaan respons emosional), *Expressing Your Feelings* (Menunjukkan emosi yang sedang dirasakan), *Understanding Your Feelings* (Memahami perasaan).

Berdasarkan proses pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti pada hasil penelitian anggota tidak merasa takut terhadap emosi apa yang akan muncul, dengan menjalankan beberapa proses pengelolaan emosi seperti menenangkan diri terlebih dahulu sebelum latihan serta fokus dalam menjalani latihan, maka berbagai masalah yang akan muncul nantinya akan terasa biasa saja dan bisa diatasi oleh para anggota.

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu**

1) Usia

Pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu ini usia juga merupakan faktor yang mempengaruhi dalam mengelola emosinya. Dilihat dari hasil

penelitian dalam proses pengelolaan emosi terlihat bahwa anggota yang baru masuk atau baru menjalani proses latihan itu usianya berkisar antara 12 sampai 14 tahun. Pada dasarnya dalam usia tersebut anggota belum mampu memahami arti dari ilmu-ilmu yang diajarkan.

Berbeda dengan anggota yang sudah menjalani proses latihan selama lebih dari satu tahun yang usianya rata-rata 15 tahun sampai 18 tahun, pada usia tersebut anggota sudah mampu memahami dan menerima serta bertanggung jawab dengan apa yang dipelajari.

## 2) Budaya

Budaya juga sangat mempengaruhi dalam hal pengelolaan emosi pada anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu ini karena anggota tersebut berasal dari daerah yang berbeda-beda, pendidikan keluarga yang berbeda-beda, serta lingkungan diluar sekolah juga berbeda-beda.

### **d. Ciri-ciri anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu yang dapat mengelola emosi**

- 1) Dapat mengendalikan diri, maksudnya adalah anggota tersebut mampu menghadapi beberapa tahap proses latihan yang berat sesuai dengan tingkatan sabuknya.
- 2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain

- 3) Memiliki sikap yang hati-hati, baik itu sikap dalam berbicara, bergerak dan berperilaku terhadap orang lain
- 4) Memiliki adaptibilitas, maksudnya adalah mampu beradaptasi dalam perubahan dan mampu menangani tantangan yang muncul
- 5) Mampu menangani keadaan yang membuatnya down, frustrasi dan grogi.
- 6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan disekitarnya.
- 7) Serta mampu menjalani berbagai proses latihan yang ada pada Perguruan Pencak Silat Kera Sakti itu sendiri.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka dibawah ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan yaitu :

1. Pengelolaan Emosi pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 Kota Bengkulu

Pengelolaan emosi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu adalah dengan melakukan beberapa proses pengelolaan emosi yaitu: menenangkan diri, melakukan hal yang dapat memunculkan emosi, pemahaman nilai dasar pendekar/jiwa Kera Sakti dan memahami metode latihan dengan benar.

2. Perubahan Emosi pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti di SMP N 8 kota Bengkulu

Perubahan emosi yang terjadi pada anggota perguruan pencak silat Kera Sakti ini akan terlihat seiring dengan kesungguhan mereka menjalani proses latihan. Dengan latihan yang disiplin dan terus menerus, emosi negatif seperti mudah marah, malas dan kurang percaya diri bisa diatasi dengan bertahap.

## **B. Saran**

Saran ini diajukan kepada :

1. Pihak Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu : untuk pihak Perguruan Kera Sakti, diharapkan dapat memperhatikan kebutuhan anggota-anggotanya dalam hal ini berkaitan mengenai Pengelolaan Emosi. Baik itu kebutuhan fisik, kebutuhan emosional maupun kebutuhan religius demi terwujudnya generasi yang berjiwa sosial dan religius
2. Bagi Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Ranting SMP N 8 Kota Bengkulu : diharapkan dapat mengerti bagaimana cara pengelolaan emosi dengan baik pada diri sendiri, sehingga bisa menjadi generasi yang benar-benar bertanggung jawab dan berjiwa sosial yang religius.
3. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa diharapkan agar dapat mengkaji dan membahas penelitian serupa secara mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa Asmadi. 2010. *Pendekatan Kuantitatif kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Esra Natalia Alvia. 2015. *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku jawa*. Yogyakarta: Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Goleman Daniel. 1996. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. SUN
- Haryani Nasution Fitri. *Buku Pintar Pencak Silat*. 2017. Jakarta: Anugrah
- Herdiansyah Haris. 2013. *Wawancara, Observasi dan Focus Groups*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hurlock Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Jahja Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Grup
- Sulanjari Ken. 2018. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*. Yogyakarta: Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Khodijah Nyanyu. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Kuswana Wowo Subaryo. 2014. *Biopsikologi Pembelajaran Perilaku*. Bandung: Alfabeta
- Marlianto Fani. "Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, No. 02. Vol. 01 (Februari, 2017).
- Marsaban Ali. 1984. *Kamus Bahasa Indonesia*, Bandung: Perkasa
- Muhadjir Noeng. 2011. *Psikologi Pengembangan Karakter*, Yogyakarta: Rake Sarasin
- Nugroho Agung. "Keterampilan Dasar Pencak Silat Materi Sejarah Perkembangan Pencak Silat Go Internasional," *Pendidikan Kepelatihan*, (November, 2007).
- Roger F. dan Daniel S. 2008. *Keajaiban Emosi Manusia*. Jogjakarta: Think

Setyo Erwin. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka baru press

Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

Triantoro S. dan Nofrans Eka S. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

Wade. C.dan Tavis. C. 2007. *Psikologi. Ed. 9*. Jakarta: Erlangga

W. J. S. Poerwadarminta. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

## IDENTITAS PENULIS



Zaki Pahru Rozi adalah penulis skripsi ini lahir dari orang tua bernama Imam Syafe'i dan Siti Aminah sebagai anak keenam dari enam bersaudara. Penulis di lahirkan di Muara Kelingi, 25 November 1996. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari SDN 33 kota Lubuklinggau (*lulus pada tahun 2009*), MTS N kota Lubuklinggau (*lulus pada tahun 2012*), MAN 2 kota Lubuklinggau (*lulus pada tahun 2015*) dan IAIN Bengkulu.

Penulis juga pernah aktif di organisasi baik di dalam maupun diluar kampus diantaranya di Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (HMPS BKI), Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (DEMA FUAD), dan Forum Komunikasi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (FKM/BKI) Se-Indonesia. Sementara untuk organisasi luar kampus di Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) dan mengikuti Komunitas Pengusaha Muda, Indonesia Entrepreneur Club (IEC) Provinsi Bengkulu.

Dengan ketekunan, motivasi tinggi dan terus belajar dan berusaha penulis telah berhasil menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.