

Pengaruh Olah Raga Pencak Silat Terhadap Mental Emosional



Gusti Ngurah Arya Yudaparmita ^{1✉}

¹STAHN Mpu Kuturan Singaraja, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olah raga pencak silat terhadap emosional mahasiswa PGSD di STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Emosional merupakan cabang ilmu psikologi yang membahas gonjangan jiwa seseorang dalam menanggapi suatu hal. Rasa tersebut meliputi sedih, senang, kecewa, takut, khawatir, dan yang lainnya. Semua rasa tersebut pasti akan dirasakan setiap orang, namun jika dikatakan memiliki jiwa emosional bahwa seseorang mengeluarkan emosi secara berlebihan atau bisa di sebut sebagai mental Emosional. Pencak Silat merupakan cabang olah raga yang menggunakan ketangkasan, kekuatan, keseimbangan seseorang dalam melawan pemain lainnya. Dalam emosi seseorang mahasiswa yang memiliki kegiatan dan tingkat penguasaan yang lebih dari SMA ataupun SD akan mengalami lonjakan dalam adaptasi yang sangat signifikan. Pada olah raga pencak silat sangat memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk dapat mengontrol mental emosional seseorang, agar dalam melakukan sesuatu tidak memiliki emosi yang berlebihan.

Kata Kunci: *Emosional; Mahasiswa; Pencak Silat*

Abstract

This research aims to determine the influence of pencak silat sports on the emotions of PGSD students at STAHN Mpu Kuturan Singaraja. Emotional is a branch of psychology that discusses a person's emotional turmoil in responding to things. These feelings include sadness, happiness, disappointment, fear, worry, and others. Everyone will definitely feel all these feelings, but if it is said that they have an emotional soul, someone is expressing emotions excessively or can be called an emotional mind. Pencak Silat is a sport that uses a person's dexterity, strength and balance against other players. In terms of emotions, students who have activities and a level of mastery that is more than high school or elementary school will experience a very significant spike in adaptation. In the sport of pencak silat, it has a strong enough influence to be able to control a person's mental and emotional state, so that when doing something there is no excessive emotion.

Keywords: *Emotional; Student; Pencak Silat*

Copyright (c) 2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

✉ Corresponding author: Gusti Ngurah Arya Yudaparmita

Email Address : yudaparmita@stahnmpukuturan.ac.id

Received 16 July 2023, Accepted 14 August 2023, Published 30 September 2023

DOI: <https://doi.org/10.55115/edukasi.v4i2.3876>

Publisher: Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja



PENDAHULUAN

Aktivitas keseharian masyarakat selain bekerja dan belajar, olah raga juga merupakan aktivitas yang dianggap sebagai kebiasaan atau *habit* yang harus dilakukan oleh setiap orang. Karena olah raga merupakan kegiatan yang memiliki tujuan untuk menyehatkan badan secara jasmani. Kesehatan juga sangat penting untuk dijaga agar kita dapat melakukan sesuatu hal dengan pikiran, perkataan, dan perbuatan yang lebih baik lagi. Jika saat tubuh kita sakit maka secara otomatis tugas yang sedang dikerjakan akan juga mengurangi produktivitas kerja, baik itu perkataan maka tidak bisa menahan ucapan yang tidak baik, dan juga pikiran sebagai pusat dari perkataan dan perbuatan, jika ketua hal tersebut sudah tidak baik maka dipastikan pikiran kita tidak bekerja dengan baik pula. Maka dari itu olah raga sebagai alternatif untuk menjaga kesehatan badan sangat baik dijaga untuk kualitas kinerja.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga jenis: olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Ada banyak cabang olah raga, mulai dari senam lantai, senam irama, atletik, bela diri, dan yang lainnya. Salah satu cabang dari olah raga yaitu bela diri merupakan cabang olah raga yang cukup banyak digemari oleh semua orang, bukan hanya untuk menjaga kesehatan tetapi sebagai bekal untuk diri kita dalam mempertahankan diri, jika terjadi hal yang (Kostiuk & Gregory, 2002).

Dalam olah raga pencak silat identik dengan sebuah pertarungan untuk dapat mempertahankan diri. Sama halnya dengan seorang mahasiswa dalam melakukan usahanya untuk mencapai seorang sarjana, banyak proses pembelajaran yang harus dilalui dan harus dapat mempertahankan diri agar bisa mencapai tujuan dan cita-citranya. Namun pada ada fase-fase yang membuat dimana mahasiswa merupakan pekerjaan yang melelahkan dan juga banyak tekanan. Baik itu dari sisi akademik maupun non akademik yang harus dicapainya selama menjadi mahasiswa. Dengan kata lain menjadi mahasiswa juga sangat berat dan memilikibtingkatan yang berbeda dengan tingkatan pelajar lainnya. Dimana mahasiswa tidak lagi belajar mengenal namun sudah langsung menganalisis, mengevaluasi dan juga menerapkan. Dengan tingkatan yang cukup sulit pastinya adaptasi dari mahasiswa juga harus ekstra besar. Perahilan anak SMA dengan Mahasiswa akan membuat ketidak nyamanan mahasiswa saat iya berada pada bangku kuliah. Karena hal tersebutlah banyak khusus bunuh diri pada mahasiswa. Pada Berita Kompas.id oleh (Ama, K.K : 2023) mengatakan bahwa 3 orang mahasiswa di NTT bunuh diri pada periode Oktober 2023. Dengan kesimpulan bahwa kejadian rata-rata dikarenakan tidak kuat akan tekana menjadi mahasiswa baik itu harus lulus sesuai semester maupun tugas atau proyek yang harus diselesaikan setiap mahasiswa. Karena rasa emosional yang tidak bisa tertahan membuat seseorang melakukan hal yang berlebihan dan membuat pengambilan keputusan yang salah.

Emosional merupakan perasaan seseorang akan sesuatu hak yang berlebihan, baik itu bahagia, senang, kecewa, takut, marah dan sebagainya. Rasa emosional tersebut dimiliki oleh setiap orang baik itu dari anak balita hingga orang tua. Maka dari itulah kita harus dapat mengontrol tinggakt emosional seseorang agar tidak bertindak berlebihan dalam mengambil sebuah keputusan. Sebagai seorang mahasiswa yang harus memiliki ide kreatif dan inovatif membuat tingkat mahasiswa rasa emosional dalam melakukan sebuah tindakan sangatlah harus dijaga. Agar tidak terjadi kasus-kasus buuh diri yang dikarenakan menjadi mahasiswa. Jika dibiarkan akan berdampak bagi status pendidikan yang seharusnya untuk mencerdaskan anak bangsa, tetapi akan menjadi pendidikan untuk ajang latar belakang bunuh diri anak bangsa Indonesia.

Sungguh tragis dan pilu jika alasan itu berkembang dan menjadi momok menakutkan dalam masyarakat. Bukan hanya predikat buruk untuk pendidikan, namun juga akan menurunkan Sumber Daya Manusia yang dicetak dari sebuah pendidikan. Jika dibicarakan, pendidikan merupakan alasan utama sebuah negara dapat maju, karena jika sudah memiliki Sumber Daya Manusia yang cerdas, kreatif, berakal budipekerti, maka sebuah negara akan

dapat maju dengan pesat. Jika sebuah negara sudah dapat dikatakan sebagai negara maju, maka negara tersebut sudah memiliki perkembangan bukan hanya dalam pendidikan saja tetapi juga, Ekonomi, Kesehatan, Hankam, dan Sosuial Budaya. Maka negara Indonesia akan keluar dari lubang kekurangan dan juga melepaskan diri dari nama Negara Berkembang.

Dalam sebuah pendidikan sudah ditanam mulai dari sejak anak-anak atau PAUD. Namun dalam PAUD anak-anak belum dibina sedemikian rupa dikarena ruang lingkup PAUD itulah eksplor dan bermain. Namun dasar dari sebuah pendidikan agar baik itu adalah tingkat Sekolah Dasar (SD). Karena Sekolah Dasar atau SD merupakan tingkatan untuk memupuk dan membina bagaimana seseorang nantinya berkembang dan berperilaku. Maka dari itu profesi seorang guru atau tenaga pendidik sangat berat. Karena mereka lah nanti alasan mengapa anak tersebut memiliki sikap, cara bicara, maupun cara berpikir.

Pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) STAHN Mpu Kuturan Singraja merupakan Program Studi yang banyak peminatnya. Karena peluang kerja yang luas dan juga memiliki studi yang juga menjadi keseharian membuat seseorang mmeiliki minat yang cukup banyak pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Namun dalam pendidikan guru sekolah dasar kita tidak hanya mempelajari pelajaran anak SD namun kita mempelajari baik dasar, konsep, dan pemahaman siswa agar nantinya dapat mencapai tujuan pembelajaran siswa di dalam kelas. Tidak hanya itu sebagai pendidik kita juga memiliki tugas tambahan bai itu dari keuangan, humas, sarana prasana, yang nantinya dapat digunakan dalam ligkup sekolah. Jadi banyak hal yang harus didalami oleh seorang mahasiswa PGSD agar dapat mencapai cita-cita menjadi pendidik yang profesional. Namun dengan kegiatan dan pemahaman yang harus dipahami mahasiswa PGSD, maka dari itu siswa PGSD memiliki harus memiliki tingkat kesehatan yang baik agar emosional mahasisiwa PGSD stabil. Kestabilan ini diaharapkan agar dapat mencentak tenaga Pendidik yang Profesional dan dapat menjadi harapan bangsa untuk menciptakan kader-kader anak bangsa yang dapat memajukan Negara Indonesia.

Untuk menstabilkan emosional mahasiswa denang menyehatkan tubuh yaitu dengan olah raga pencak silat. Yang dimana olah raga pencak silat sangatlah dapat membantu mental emosiona mahasiswa PGSD yang hirup pikuknya cukup kompleks akan mengevaluasi permahasalan yang nantinya diadapi menjadiu seorang pendidik. Maka dengan Pengaruh Olah Raga Pencak Silat dapat memperbaiki Mental Emosional Mahasiswa PGSD STAHN Mpu Kutura Singaraja.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah studi literatur. Zed dalam penelitian Kartiningsih (2015) mengatakan bahwa metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Kartiningsih juga mengatakan bahwa studi literatur dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan/ fondasi utnuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian. Sehingga para peneliti dapat mengelompokkan, mengalokasikan, mengorganisasikan, dan menggunakan variasi pustaka dalam bidangnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Olahraga Pencak Silat

Olah raga pencak silat merupakan olah raga seni ilmu bela diri yang memiliki keunikannya sendiri. Menurut (Wahyu, dkk" : 2022) menyatakan bahwa pencak silat terdiri dari dua suku kata yaitu "pencak" dan "silat" yang artinya, Pencak merupakan fitrah manusia untuk membela diri. Dan Silat merupakan unsur yang menghubungkan gerakan dengan pikiran. Maka pencak silat merupaka ilmu bela diri yang menghubungkan antara gerakan dan pikiran seseorang. Dan menurut (Anting, dkk : 2012) meyakini bahwa "Pencak Silat adalah

hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa". Jadi pencak silat merupakan seni bela diri yang harus dibudidayakan yang dimana didalamnya mempelajari gerakan yang menghubungkan dengan pikiran untuk dapat menciptakan sikap membela, mempertahankan, eksistensi, dan juga integritas seseorang.

Pencak silat termasuk cabang olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks (Yudaparmita dan Surya: 2023). Keterampilan tersebut merupakan keterampilan gerakan dengan pikiran yang stabil. Dalam memperagakan gerakan silat seseorang harus dapat berkonsentrasi dan menstabilkan emosi dalam melakukan gerakan. Dalam hal ini pencak silat dapat dilakukan dengan emosi namun tidak boleh mengeluyarkan emosi, kestabilan amupun keseimbangan untuk menstabilkan emosi harus dikuasi oleh seorang pencak silat. Karena dalam gerakan dan tujuan yang kompleks membuat kecenderungan seseorang tidak dapat menstabilkan emosi dalam menggerakkan tubuhnya saat bersilat.

Dalam cabang olah raga pencak silat sering ditandingkan untuk mendapatkan juara, maka cabang olahraga pencak silat ini dapat dikatakan sebagai cabang olah raga prestasi. Banyak anak muda dari anak-anak hingga dewasa mendalami cabang yang satu ini. Tidak hanya untuk dapat menyehatkan badan dan menjadi ilmu bela diri, tetapi juga dapat untuk menjadi ajang prestasi anak bangsa. Namun dalam olah raga pencak silat ini harus memperhatikan yang namanya pikiran dalam melakukannya. Hal tersebut berkaitan dengan pengertian pencak silat yang berarti bahwa penghubungan antara pikiran dan gerakan. Maka dalam melakukan pencak silat pikiran harus tenang dan juga dapat fokus untuk tidak emosi dalam sebuah permainan. Pencak silat digunakan sebagai cabang olah raga dan juga seni bela diri, bukan untuk saling tarung untuk memastikan diri itu bisa melawan seseorang. Jika seorang atlet pencak silat tidak dapat menahan diri maka akan terjadi kesalahan atau pelanggaran aturan dalam sebuah pencak silat.

Pencak silat dikelompokkan menjadi empat kategori berbeda (dalam Kristhalia, 2016) yaitu: 1) Kategori tunggal, seorang atlet pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus gerakan secara benar, penuh dengan penjiwaan dan menggunakan tangan kosong atau bersenjata yang sudah disediakan. 2) Kategori ganda, yaitu pertandingan yang terdapat dua orang atlet pencak silat dari tim atau grup yang sama menunjukkan kemahirannya melalui teknik penyerangan dan pertahanan pencak silat yang dimiliki. 3) Kategori regu, sebuah pertandingan yang terdapat tiga orang atlet pesilat dari tim atau grup yang juga sama menunjukkan kemahirannya melalui jurus regu gerakan secara benar, yaitu, diisi dengan penuh penjiwaan dan kompak menggunakan tangan kosong maupun bersenjata dengan mengikuti pada ketentuan yang berlaku. (d) Kategori tanding, kemahiran atlet pencak silat yang ditunjukkan dimana dua pencak silat dari tim atau grup yang berbeda, yang saling bertanding menggunakan unsur seni bela diri pertahanan dan serangan yaitu gerakan membelokkan, menghindar, dan menyerang lawan pada sasaran tertentu.

Secara umum gerakan dalam pencak silat cukup mudah namun pada kenyataannya gerakan pencak silat memang benar-benar harus dikuasi dan juga memiliki keterampilan didalamnya. Penggunaan senjata tajam pun tidak bisa digunakan secara sembarangan maka dari itu mental emosional dalam jiwa seorang pencak silat harus stabil dan dapat terkontrol dengan baik. dalam olah raga pencak silat yang dimana seni bela diri merupakan hal yang menggunakan emosi dalam melakukan sebuah gerakan. Menurut (Sholicah & W, 2020) Atlet yang berada dalam kondisi fisik dan teknik yang prima, belum tentu mencapai prestasi yang bagus kalau tidak ditunjang dengan aspek psikologis yang baik. Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga pencak silat dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan psikologis. Dengan kata lain seorang pencak silat harus dapat mengontrol emosionalnya dalam melakukan sebuah gerakan agar dapat menghubungkan pikiran dan juga gerakan yang ditampilkan.

2. Mental Emosional

Emosional merupakan rasa seseorang terhadap sesuatu hal yang sedang terjadi, rasa emosional dimiliki oleh setiap orang baik itu sejak bayi hingga dewasa dan menjadi manula. Rasa emosional tidak lah memiliki tolak ukur yang pasti namun, jika seseorang mengalami rasa emosional yang berlebihan akan berakibat fatal. Dalam mental emosional terdapat berbagai rasa emosional yaitu ada kebahagiaan, kegembiraan, ketakutan, kekhawatiran, marah, dan lain sebagainya, maka kita harus dapat mengelola mental emosional agar tidak mengalami lonjukkan yang buruk. Dalam sebuah emosional walaupun sudah ada sejak kita lahir dan kita bawa hingga tua, namun mental emosional juga berkembang dengan adanya sikap sosial emosional. Adapaun menurut (Maria & Amalia, 2018) Perkembangan sikap sosial emosional merupakan proses kegiatan belajar dalam penyesuaian diri guna memahami situasi dan perasaan ketika berhubungan dengan orang sekitarnya baik orang tua, saudara, teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan dengan cara mengamati, meniru, dan mendengar. Manusia yang merupakan makhluk sosial pastinya akan mengamati perkembangan dalam emosional yang disebabkan sikap emosional seseorang yang mereka lihat, dengar maupun mengamati, dengan hak tersebut seseorang akan mengalami perubahan emosional baik itu emosional positif maupun negatif. Maka dari itu kita sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan orang lain harus juga melihat dan mengamati bagaimana orang yang kita ajak bicara itu positif atau negatif. Jika mereka memiliki sisi negatif yang sekiranya akan berpengaruh buruk bagi seseorang, baik di jauhi agar diri kita tidak memiliki emosional yang negatif pula.

Dalam mengelola mental emosional seseorang agar tidak mengarah pada hal negatif, maka tidak hanya menajuhi orang-orang yang memiliki emosional negatif tetapi juga dapat mengontrol pada diri sendiri agar memiliki kestabilan dalam mental emosional. Dalam sebuah cabang olahraga yaitu pencak silat juga memiliki sikap untuk menstabilkan emosi. Menurut (Monica, dkk : 2022) menyatakan bahwa Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan yang mereka rasakan dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikan emosinya menahan diri maka akan terjadi kesalahan atau pelanggaran aturan dalam sebuah pencak silat. Kemampuan untuk mengelola atau menstabilkan emosi dalam sebuah pencak silat dapat membuat sebuah gerakan yang sempurna. Begitu juga dengan seorang mahasiswa yang juga harus dapat bergerak, berbicara dan juga berpikir dengan stabil dalam sebuah kondisi perkembangan emosional yang melonjak.

Khususnya pada seorang mahasiswa yang memiliki mental emosional yang tidak setabil akan berakibat buruk baik dalam dirinya maupun orang lain. Karena mahasiswa merupakan seorang yang sudah dianggap level dewasa yang harus memiliki kualitas, integritas, pemahaman, pengevaluasian, dan ppenyempurnaan yang sudah baik. tingkatan tersebut cukup sulit dilakukan dikarenakan tingkat pendidikan dalam mahasiswa merupakan peralihan remaja atau sekolah SMA menjadi Dewasa atau Mahasiswa. Maka dari itu emosi yang masih belum terkontrol akan berakibat buruk jika tidak di jaga dengan baik.

Mental emosional mahasiswa yang yang baik yaitu dapat berfikir tenang, jernih, dan juga dapat memecahkan masalah 1 tingkat lebih sulit dibandingkan dengan anak SMA. Jadi dengan pngendalian mental emosional yang baik akan berakibat baik pula dalam proses perkuliahan maupun penanggulangan masalah-masalah yang dialami seseorang. Adapun cara melakukan pengendalian mental emosional ini yaitu: 1) memiliki kesehatan jasmani dan rohani, 2) memiliki ruang lingkup sosial yang positif, 3) menikmati proses yang sedang dialami, 4) tidak menjauhkan diri dari semua orang dikarenakan saat terjadi masalah seseorang akan cenderung untuk berbicara dengan orang lain baik itu hanya untuk menenangkan diri sejenak. 5) mengambil keputusan sesuai kemampuan diri. Kelima cara ini dapat dilakukan oleh Mahasiswa untuk menstabilkan mental emosionalnya. Karena menurut

(Jacob, dkk: 2018) menyatakan bahwa Kesuksesan mahasiswa dalam proses pembelajaran bukan hanya ditentukan oleh faktor kognitif dan psikomotor saja, tetapi faktor psikologis berkaitan dengan kecerdasan emosional juga sangat mempengaruhi performa dan hasil belajar mahasiswa. Hasil belajar yang diharapkan oleh mahasiswa dengan realita yang tidak sebanding ering kali membuat mental yang dibangun menjadi *down* atau hancur. Lonjakan yang sanagt kuat dalam mental emosional seorang mahasiswa akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan oranng lain. Jika dalam kondisi tersebut masiswa tidak dapat mengendalikan mental emosionalnya maka akan mengalami pengaruh dalam pola pikirnya yang akan berujung dengan sebuah tindakan yang diinginkan. Maka dari itu penguasaan mental emosional pada mahasiswa harus dapat stabil agar dapat sukses dalam proses perkulihana dan mencapai cta-cita.

3. Pengaruh Olahraga Pencak Silat Terhadap Mental Emosional Mahasiswa

Sebuah mental emosional yang dimiliki oleh setiap orang akan berpengaruh bagi orang itu sendiri dan orang sekitar. Mental emosional yang dimiliki seseorang dapat dilihat bagaimana cara ia berbicara dan berperilaku dengan orang lain maupun dirinya sendiri. Sebagai seorang mahasiswa yang berinteraksi dengan banyak orang baik itu dengan anak-anak, teman sebaya, maupun orang tua. Keadaan sosial yang berkiatan dengan mahasiswa menjadikan seorang mahasiswa untuk dapat melakukan lebih dari yang dimampu oleh seorang mahasiswa.

Dalam penelitian ini proses perkulihan dalam tingkat mahasiswa sangatlah banyak perjuang. Baik itu secara memenuhi tuntutan akademik dan juga tuntutan non akademik dari mahasiswa. Dalam proses perkuliahan pula mahasiswa juga harus dapat menguasai materi yang diberikan tidak cukup hanya utuk dikuasi namun juga harus dapat diimplementasikan secara langsung oleh mahasiswa tersebut. mental emosional dalam mahasiswa pun harus baik agar dapat menjalani proses perkulihan dengan baik. Namun tidak hanya menadang bagaimana seseorang dapat melakukan sesuatu hanya dengan menguasai apa yang sedang ia pelajri namun didalam proses tersebut subjek yang terlibat harus mmeiliki kesehatan mental secara jasmani.

Emosional yang cenderung dialami oleh seorang mahasiswa yaitu mosional marah, kecewa, dan juga bosan. Ketiga emosional menjadi bayang-bayang yang sering melekat pada anak-anak mahasiswa. Dengan kata lain banyak yang merasakan hal tersebut. emosional yang cenderung negatif ini memiliki pengaruh dalam kehidupan baik proses perkuliahan maupun proses pencarian jati diri. Ketiga emosional tersebut dirasakan karea: 1) marah, wajar jika seseorang marah dalam sebuah keadaan yang membuat orang lain kesal, namun marah dalam tingkat mahasiswa dikarenakan emosi yang tidak stabil karena tekanan baik itu tugas, tekanan ekonomi, tekanan gaya hidup, dan masih tekana yang membuat mahasiswa mengalami distres. 2) emosional kecewa, rasa kecewa yang dialami oleh seorang mahasiswa biasanya dikarenakan oleh faktor ekspetasi yang tinggi terhadap sesuatu hal dengan kenyaan yang didapatkan oleh mahasiswa itu sendiri, contoh memiliki ekspetasi dapat menyelesaikan tugas akhir dan wisuda tepat waktu, namun kenyataanya, mereka belum mampu dan merasa kecewa pada dirinya sendiri dan lebih suka membandikan pencapaian orang lain dengan diri sendiri. 3) emosiona bosan, menurut (Nugroho: 2022) menyatakan bahwa Faktor yang mempengaruhi mahasiswa saat belajar di rumah adalah mahasiswa akan cepat merasa bosan karena belajar dilakukan secara mandiri. Strategi mengajar para dosen yang membuat mahaiswa belajar sendiri dengan alasan agar mandiri membuat mahasiswa merasa tidak ada yang perlu dikembangkan dan membuat rasa kebosanan itupun muncul. Jika ketiga emosional ini terus berkembang pada diri mahasiswa maka akan menyebabkan tingkah laku maupunpola pikir yang tidak baik. karena mahasiswa tersebut sudah tidak dapat menstabilkan rasa emosional pada dirinya.

Rasa emosional yang tidak stabil dapat berakibat buruk baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Maka dari itu kita harus mencari cara untuk dapat menstabilkan rasa emosional agar kembali pulih. Olah raga adalah salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk dapat menjaga maupun meningkatkan kesehatan tubuh baik secara mental dan juga tubuh. Salah satu cabang olah raga yaitu pencak silat merupakan seni bela diri yang menggunakan emosional sebagai landasan dalam melakukan gerakan yang dihubungkan dengan pikiran yang tenang. Dengan gerakan yang aktif dan energik rasa emosi yang diluapkan agar dapat menampilkan gerakan seseorang sangatlah dapat berpengaruh dalam melakukan gerakan pencak silat. Suatu olahraga yang mengendalikan emosi namun harus tetap meluapkannya merupakan hal yang harus dikuasai oleh mahasiswa. Karena dalam proses perkuliahan pastinya mahasiswa yang memiliki emosi yang tidak stabil namun dengan adanya salah satu olah raga pencak silat ini sangat baik digunakan untuk dapat melatih mental emosional terkontrol dengan baik dan dapat memperbaiki emosi yang tidak stabil.

Pengendalian emosi ini juga dapat dikatakan sebagai regulasi emosi yang berarti sebagai kemampuan untuk tetap tenang di situasi distres psikologis dan bawah tekanan, menurut Revich dan Shatte (2018). Situasi distres dan dibawah tekanan merupakan hal yang pastinya akan dialami oleh mahasiswa khususnya mahasiswa PGSD. Adapun aspek-aspek dalam regulasi emosi Wahyu, dkk: 2022 dalam (Kostiuk & Gregory, 2002) : yaitu, 1) Pemantauan, merupakan kemampuan yang saling berhubungan dengan bagaimana seorang individu tersebut membuat suatu keputusan untuk menyelesaikan sebuah masalah yang akan dihadapi. 2) Penilaian seseorang yang memberikan respon secara langsung baik itu nilai positif dan juga nilai negatif atas segala kejadian yang dihadapi sesuai dengan aspek wawasan dan bagaimana menggunakan wawasan untuk menciptakan hasil yang diharapkannya. 3) Perubahan, yaitu perubahan emosi negatif ke arah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi seseorang dengan motivasi perubahan ke arah yang lebih positif, dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya.

Aspek regulasi yang harus dipahami dan dengan berbantuan olah raga pencak silat yang juga dapat melatih emosional seseorang dalam melakukan sebuah tindakan, pastinya akan dapat membantu melatih mental emosional seorang mahasiswa PGSD STAH N Mpu Kuturan Singaraja.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa dalam proses perkuliahan mahasiswa akan mengalami yang namanya rasa emosional berlebihan dikarenakan mental yang di tekan maupun distres awal yang mengguncang jiwa seorang mahasiswa. Namun dengan adanya salah satu alternatif olahraga yang dapat melatih mengendalikan sebuah emosi dalam melakukannya tentunya akan membantu mahasiswa untuk melatih mental emosionalnya juga. Cabang olah raga pencak silat merupakan ilmu bela diri yang memperlihatkan gerakan namun gerakan tersebut harus berhubungan dengan pikiran. Pikiran yang memiliki emosional stabil akan dapat melakukan gerakan pencak silat dengan sempurna. Karena dalam melakukan gerakan pencak silat harus menggunakan emosi yang kuat namun terkendali agar dapat menampilkan gerakan pencak silat yang baik. maka dari itu olah raga pencak silat dapat berpengaruh dalam perbaikan mental emosional Mahasiswa khususnya yang ada pada STAHN Mpu Kuturan Singaraja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitasn Nrgeri Surabaya.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja
- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitasn Nrgeri Surabaya.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja
- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitasn Nrgeri Surabaya.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja
- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitasn Nrgeri Surabaya.

-
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja
- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja
- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja
- Ama, k.k, (2023). "tiga mahasiswa di ntt bunuh diri pada periode oktober 2023". Kompas, kupang.id

-
- Ating, dkk (2012). "persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang tahun 2012". Universitas negeri semarang indonesia.
- Jacob, dkk. (2018). "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa Pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasman". Universitas Kristen Artha Wacana
- Kristhalia, T, G. (2016). "Pengaruh mental toughness training terhadap regulasi emosi pada atlet pencak silat". Skripsi. Universitasn Nrgeri Surabaya.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan pencak silat di Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77-88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Wahyu, dkk. (2022). "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur". Vol: 9, No: 4, UNESA
- Yudaparmita, Surya . (2023). "Pelatihan Pelatih Dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Jembrana". STAHN Mpu Kuturan Singaraja