BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.

Di Indonesia, kegiatan mendaki gunung baru dikenal tahun 1964 ketika pendaki Indonesia dan Jepang melakukan suatu ekspedisi gabungan dan berhasil mencapai puncak Soekarno di pegunungan Jayawijaya, Irian Jaya (sekarang Papua). Mereka adalah Soedarto dan Soegirin dari Indonesia, serta Fred Atabe dari Jepang. Pada tahun yang sama, perkumpulan-perkumpulan pendaki gunung mulai lahir, dimulai dengan berdirinya perhimpunan penempuh rimba dan pendaki gunung WANADRI di Bandung dan Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Indonesia (Mapala UI) di Jakarta, diikuti kemudian oleh perkumpulan-perkumpulan lainnya di berbagai kota di Indonesia.

Pendakian gunung merupakan kegiatan yang biasa dilakukan secara pribadi maupun kelompok. Para pendaki biasanya mempunyai motivasi tertentu, bisa karena hobi, tertarik akan pesona gunung, ingin berpetualang, dan lain-lain (Yitno, 1997). Kegiatan mendaki gunung merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh para pecinta alam baik itu dalam lingkup organisasi bebas maupun universitas. Mendaki gunung membutuhkan banyak persiapan yang melibatkan persiapan fisik, logistik, pengaturan rencana perjalanan dan manajemen emosi. Hal ini menjadi sangat penting karena ketika mendaki gunung harus membawa perlengkapan ekstra *safety* agar selama perjalanan tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Dalam olah raga mendaki gunung, mungkin banyak pertanyaan yang ditujukan bagi penggiat kegiatan pendakian karena ada pandangan jika

mendaki gunung itu suatu hal yang sangat aneh, seperti tidak ada kegiatan lain yang lebih santai, menyenangkan dan bermanfaat bagi diri kita, tidak menguntungkan dan terkesan menghambur-hamburkan uang karena biaya transportasi, peralatan dan segala kebutuhan yang diperlukan selama pendakian bisa menghabiskan banyak biaya. Selain itu, pertanyaan lain yang juga muncul adalah mengapa harus repot-repot mendaki? Bukankah dalam kegiatan tersebut harus membawa tas besar, bahan makanan, tenda dan macam-macam peralatan yang lain? Di samping itu juga ada anggapan bahwa mendaki gunung itu menyia-nyiakan waktu, bahkan bisa sampai mati konyol di gunung. Banyak orang yang belum memahami manfaat atau sisi positif dari mendaki gunung.

Hadayani (2010) mengatakan, berkegiatan di alam terbuka sebenarnya mengembangkan karakter bagi pelakunya, paling tidak rasa kecintaanya terhadap tanah air akan bertambah seperti melakukan perjalanan ke pelosok-pelosok negeri dan mengenal bagian-bagian terdalam dari negeri ini akan menjadikan kecintaan orang terhadap tanah airnya meningkat. Hubungan persaudaraan yang terjalin, tanpa membedakan ras, agama dan antar golongan adalah bagian terpenting dalam berkegiatan di alam terbuka.

Seperti yang diungkapkan oleh Zuckerman (dalam Soethanto, 2010), kegiatan pecinta alam yang beresiko selalu diidentikan dengan dimensi *risk taking* (mereka yang berani menghadapi tantangan). Zuckerman menjelaskan bahwa ada empat sub dimensi dalam ciri *sensation seeking*:

1. “Pencarian Getaran Jiwa dan Petualangan” yang mana berhubungan dengan kemauan untuk mengambil resiko-resiko

yang bersifat fisik dan keikutsertaan dalam olah raga yang beresiko tinggi.

2. “Pencarian Pengalaman” yang mana berhubungan dengan kebutuhan akan pengalaman-pengalaman baru dan menyenangkan dan sub dimensi ini dihubungkan dengan semua jenis pengambilan resiko.
3. *“Disinhibition”* yang mana berhubungan dengan keinginan untuk mengambil resiko-resiko sosial dan keikutsertaan dalam perilaku-perilaku yang beresiko terhadap kesehatan (misalnya pesta minum-minuman keras atau seks bebas).
4. “Kerentanan terhadap Rasa Bosan” yang mana berhubungan dengan sikap tanpa toleransi terhadap hal yang bersifat monoton.

Nilai-nilai positif yang didapat dalam mendaki gunung yang digabungkan dengan empat eksistensi yang ada dalam diri manusia dan yang ada juga dalam seluruh alam ciptaan menurut E.F. Schumacher (dalam Yitno, 1997) adalah penyadaran kembali kegiatan badan yang meliputi:

1. bernafas, berjalan, dan melihat.
2. Menumbuhkan penghargaan terhadap air, udara, dan tanah.
3. Persahabatan dan solidaritas.
4. Menjembati kesenjangan sosial, dan menumbuhkan cinta akan alam.

Selain itu ada nilai spiritual yang terkandung dalam kegiatan pendakian alam, yaitu: perjumpaan dengan yang Ilahi melalui ciptaan-Nya dengan permasalahan lingkungan masa kini yang memungkinkan timbulnya spiritualitas ekologis.

Sementara itu, menurut Soethanto (2010) buat pecinta alam di Indonesia persiapan psikologis secara praktis sebenarnya sudah biasa dilakukan, namun sayangnya belum pada tingkatan yang diangkat ke kesadaran untuk memperhatikannya secara lebih mendalam. Artinya adalah para pendaki secara konsisten sudah melibatkan disiplin ilmu psikologi dalam setiap aktivitasnya. Hal itu berarti bahwa aspek psikologis begitu berpengaruh dalam kegiatan pendakian gunung, arung jeram dan juga kegiatan alam bebas lain, baik dalam pembentukan kematangan emosi, konsep diri, dinamika kelompok atau pun proses mengambil keputusan.

Saat melakukan pendakian, kita dituntut peka, mandiri dan cekatan terhadap lingkungan sekitar. Tidak ada pelayan yang melayani kita dan kita tidak bisa menyandarkan diri atau bergantung pada orang lain selain diri kita sendiri yang melakukannya. Kondisinya jauh dari keramaian, tidak ada penolong selain diri kita sendiri dan teman-teman sesama pendaki. Banyak aral rintangan yang menghadang menuntut kesabaran dan ketahanan mental dalam memecahkan berbagai permasalahan. Tidak ada kesuksesan tanpa jerih payah, bahkan harus dengan keringat, darah dan air mata. Tetapi mengapa banyak sekali orang yang mau melakukan kegiatan mendaki gunung? Bahkan ada organisasi pecinta alam seperti YEPE *(Young Pionner)* yang berpusat di kota Malang, Jawa Timur memiliki banyak anggota baik itu pria (192 orang) maupun wanita (55 orang) dari berbagai kalangan.

Oleh karena itu butuh persiapan dan perencanaan kegiatan di alam bebas dan harus disesuaikan dengan tujuan kegiatan yang akan dilakukan (Sucipto, 2005). Sucipto (2005) juga menambahkan, dengan persiapan dan perencanaan yang matang akan mengurangi reksiko buruk yang mungkin

timbul selama kegiatan, antara lain iklim atau cuaca yang ekstrim, medan yang sulit dilewati atau sumber air yang kurang. Kondisi-kondisi tersebut harus diantisipasi sedini mungkin dengan persiapan fisik, mental, keterampilan (*skill)*, dan data informasi lokasi yang akan kita kunjungi. Dari semua persiapan yang dilakukan, ada satu hal yang paling penting untuk diperhatikan yaitu pengetahuan mengenai diri sendiri terutama daya fisik, dan mentalnya (Edwin, dalam Sucipto, 2005).

Ada banyak alasan mengapa seseorang aktif dalam kegiatan pecinta alam. Menurut McClelland dan Atkinson (dalam Soethanto, 2010) dalam melakukan studi sosialnya mengajukan ada tiga motif sosial yang utama, yaitu:

1. Kebutuhan untuk berprestasi *(need for achivement)*.
2. Kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain *(need for affiliation)*.
3. Kebutuhan untuk berkuasa *(need of power)*.

Mendaki gunung penuh dengan resiko yang selalu mengancam setiap saat. Persiapan yang matang untuk perlengkapan, logistik, fisik, emosi dan mental sebelum melakukan pendakian gunung adalah sebuah keharusan. Persiapan yang bagus akan mendukung kegiatan pendakian dengan lancar, seperti hasil wawancara awal peneliti terhadap subjek pendaki yang bernama Roger asal Jakarta saat melakukan pendakian ke Gunung Rinjani, Lombok yang mengatakan:

> *"mendaki gunung itu ibaratnya kita melangkah dalam tiap langkah kehidupan, tiap langkah kita pasti punya tujuan dan tujuan itu harus kita capai meskipun berat dan banyak sekali rintangan baik itu dari dalam diri kita maupun luar diri kita seperti lingkungan sekitar kita. Butuh fisik kuat, mental dan emosi yang matang karena apabila emosi kita tidak matang*

> *maka akan sangat berpengaruh pada pikiran dan fisik kita dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sama halnya dengan mendaki gunung, kita punya tujuan untuk mencapai puncak gunung, untuk sampai puncak gunung kita juga akan melewati banyak rintangan dengan membawa beban sekitar 25 kg, apalagi jalannya buka jalan lurus, melainkan tanjakan yang bisa dibilang cukup terjal yang sangat membahayakan apabila kita tidak berhati-hati dan penuh perhitungan."*

Pada intinya tantangan yang kita hadapi selama pendakian gunung adalah ujian untuk diri kita. Bagaimana kita bisa mengatasi permasalahan tersebut dengan menggunakan kemampuan yang ada di diri kita dan kita bisa menyatu dengan alam. Jika kita berhasil menghadapi itu semua, maka kita akan dengan mudah untuk mengatasi rasa takut, cemas dan mencapai kemenangan untuk melawan ego yang ada dalam diri kita karena mendaki gunung juga membutuhkan *team work.* Hal tersebut seperti yang dikatakan oleh Peter Boardman (2010):

> *"Dibutuhkan lebih banyak keberanian untuk menghadapi kehidupan sehari-hari yang sebenarnya lebih kejam dari pendakian yang nyata. Tetapi lebih banyak dibutuhkan ketabahan untuk bekerja di kota daripada mendaki gunung yang tinggi. Sebenarnya keberanian dan ketabahan yang dibutuhkan ketika mendaki gunung cuma sebagian kecil dari bagian hidup kita. Bahaya yang mengancam jauh lebih banyak di dunia peradaban perkotaan ketimbang di gunung, hutan, di gua, atau di mana saja di alam terbuka".*

Handayani (2010) menyatakan, manusia secara alami tumbuh secara fisik, meningkat secara kemampuan dan berkembang secara mental (emosi). Kegiatan mendaki gunung adalah sebagian kecil dari proses mengolah fisik, mental, keberanian dan emosi kita untuk menghadapi kenyataan dari kehidupan sehari-hari yang bisa lebih rumit dan sangat berbahaya bagi diri kita.

Pendakian gunung banyak dilakukan oleh orang-orang dengan tipikal dan karakter yang berbeda-beda, baik itu pria maupun wanita. Dalam hal ini butuh kematangan emosi dari tiap individu sebagai salah satu syarat ketika melakukan kegiatan pendakian, sebab menurut Handayani (2010) peningkatan kemampuan dan mental manusia dapat dirangsang oleh sesuatu yang menantang dengan dukungan dari lingkungannya. Dalam hal ini, rangsangan sesuatu yang menantang adalah kegiatan mendaki gunung. Seperti yang diungkapkan oleh Santrock (dalam, Khairani dan Putri, 2008) bahwa dalam masyarakat, wanita cenderung lebih matang secara emosi dari pada pria. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, kematangan emosi ini sangatlah dibutuhkan oleh pendaki pria maupun pendaki wanita ketika akan melakukan kegiatan mendaki gunung. James Neil seorang penggiat kegiatan alam terbuka merumuskan bahwa *Growth = Chalange + Support*, artinya bahwa manusia berkembang secara mental dan meningkat secara kemampuan akibat dari kemauan dan keberanian manusia tersebut dalam menghadapi tantangan dengan dukungan dari lingkungan terdekatnya (Handayani, 2010).

Oleh karena itu ketika mendaki gunung, para pendaki gunung atau pecinta alam wajib matang secara emosi karena akan sangat berpengaruh ketika kita berada di alam bebas. Collin Mortlock (dalam Handayani, 2010) dalam bukunya *Adventure Alternative* (1984: 23), seorang psikolog dan pakar dalam kegiatan di alam terbuka membagi tingkatan kegiatan di alam terbuka dalam 4 tingkatan, antara lain:

1. *Play* (bermain), dalam tingkatan ini potensi bahaya berada di bawah kemampuan pelaku kegiatan. Pada tingkatan ini potensi

bahaya dapat dikatakan tidak ada, keterlibatan emosi dari pelaku kegiatan relatif kecil.

2. *Adventure* (petualangan), dalam tingkatan ini potensi bahaya hampir sama atau sedikit di bawah kemampuan si pelaku kegiatan. Potensi bahaya pada tingkatan ini sudah ada, namun dengan persiapan yang cukup dan sedikit kewaspadaan dari si pelaku kegiatan, maka bahaya dapat dihindarkan. Keterlibatan emosi pelaku cukup tinggi, ada kegembiraan dalam beraktivitas, bahaya hampir sepenuhnya berada dalam kendali pelaku kegiatan.
3. *Frontier Adventure* (ambang batas petualangan), potensi bahaya sama atau berada sedikit di atas kemampuan si pelaku kegiatan. Pada tingkatan ini kecelakaan dimungkinkan terjadi bila si pelaku kegiatan tidak mempersiapkan kemampuan dirinya dan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan. Keterlibatan emosi pelaku kegiatan berada pada titik puncak dan kepuasan maksimal ketika berhasil melewati tantangan, teori kemungkinan keberhasilan dan kegagalan dalam melewati tantangan berimbang. Kecelakaan yang terjadi biasanya tidak terlalu fatal.
4. *Miss Adventure* (petualangan yang salah), potensi bahaya berada di atas kemampuan si pelaku kegiatan untuk mampu mengatasinya. Kestabilan emosi dipertaruhkan dalam tingkatan ini, keterpaksaan untuk melampaui tantangan pada tingkatan ini bisa berakibat fatal.

Seseorang yang memiliki tingkat kematangan emosional tinggi berarti mampu mengendalikan dorongan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain serta memelihara hubungan baik dengan lingkungannya. Pernyataan di atas diperkuat oleh pernyataan Riadiani (2010), anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak "meledakkan" emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih bisa diterima. Santrock (dalam Khairani dan Putri, 2008) juga mengatakan, masyarakat pada umumnya mengatakan bahwa wanita lebih dewasa dan lebih matang secara emosional daripada laki-laki. Wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan sering menggunakan logika (Shield, dalam Khairani dan Putri, 2008). Akan tetapi ciri-ciri yang membedakan laki-laki dan perempuan tidak hanya terdapat pada fisiknya saja tetapi juga berbeda dari segi emosi, minat, dan sudut pandang (Astuty, 2009).

Pria dan wanita akan dianggap dewasa apabila sudah matang secara emosi. Pada fase remaja, individu masih belum bisa dikatakan matang secara emosi karena pada fase tersebut masih mengalami gejolak emosi yang sangat tinggi. Hal ini didukung oleh pernyataan Utami (2008) bahwa masa remaja merupakan suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi, terutama karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Oleh karena itu, sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Matang dalam hal emosi juga tidak menjamin individu akan bebas dari kesulitan dan kesusahan. Kematangan emosi pada individu ditandai dengan bagaimana konflik dipecahkan, bagaimana kesulitan ditangani, yang artinya adalah seseorang yang mau bekerja keras tanpa mengeluh dan selalu merasa bisa melakukan segala hal dan mempunyai keyakinan yang kuat untuk melakukan segala aktivitasnya dan secara emosi pada tiap individu, tidak akan langsung menunjukkan kualitas individu untuk mengenali emosi pada diri sendiri. Emosi tersebut kemudian dikelola dan digunakan untuk memotivasi diri sendiri dan memberi manfaat dalam hubungannya dengan orang lain sehingga individu akan dapat membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan secara optimal sekalipun individu tersebut sedang menghadapi masalah (Yustikasari, 2005).

Individu yang sudah dianggap dewasa akan memandang kesulitan-kesulitan yang dihadapinya bukan sebagai malapetaka, tetapi sebagai tantangan-tantangan yang akan dihadapi selama menjalani sebuah kehidupan bermasyarakat maupun dalam sebuah kegiatan yang melibatkan diri kita dengan orang lain. Hal tersebut seperti yang diungkaplan oleh Roger F. & Daniel S. (2008) dalam bukunya tentang Keajaiban Emosi Manusia. Dalam hal ini, Roger dan Daniel membahas paradigma tentang emosi yang dibagi dalam 5 bagian, antara lain:

1. Emosi tidak dapat dihilangkan. Justru dengan adanya emosi tersebut akan memberikan informasi tentang hal-hal penting.
2. Tidak berguna mengabaikan emosi. Mengabaikan emosi yang terjadi baik pada diri kita atau orang lain akan sangat membahayakan, karena emosi akan selalu datang mempengaruhi kita.

3. Emosi dapat mempengaruhi diri kita (dari segi fisik). Emosi dapat membuat kita berkeringat, gugup, wajah kita memerah pertanda tegang, atau bisa juga membuat kita merasa nyaman, tertawa, gembira dan sebagainya.
4. Emosi dapat mempengaruhi pikiran kita. Banyak kegagalan yang terjadi karena kita terperangkap dalam emosi dan pikiran negatif.
5. Emosi juga mempengaruhi perilaku. Setiap emosi yang kita rasakan, akan memotivasi untuk mengambil tindakan.

Kesimpulan dari penjelasan di atas adalah bahwa kegiatan mendaki gunung sering dilakukan oleh para peminat kegiatan ini baik itu pria maupun wanita dengan berbagai macam perbedaannya yang meliputi fisik, emosi dan mental. Dalam kegiatan mendaki gunung, para pendaki gunung dituntut harus siap dalam segala hal yaitu peralatan mendaki, logistik, fisik, emosi dan mental karena kegiatan mendaki gunung merupakan sebagian kecil dari proses mengolah fisik, mental, keberanian dan emosi kita untuk menghadapi kenyataan dari kehidupan sehari-hari yang bisa lebih rumit dan sangat berbahaya bagi diri kita. Seperti yang diungkapkan oleh Soethanto (2010), aspek psikologis begitu berpengaruh dalam kegiatan arung jeram dan juga kegiatan alam bebas lain, baik dalam pembentukan kematangan emosional, konsep diri, dinamika kelompok atau pun proses mengambil keputusan. Oleh karena itu sangatlah dibutuhkan bagi para pendaki pria maupun wanita untuk matang secara emosi sebab akan sangat berpengaruh pada pikiran dan fisik kita apabila pendaki tidak matang secara emosi, akan berakibat fatal. Sebab dalam kehidupan sehari-hari, pria dan wanita

menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap emosi yang dialaminya dan cenderung mengikuti *display rule* yang berbeda dalam tiap budaya.

Wanita lebih sering menangis, menunjukkan perasaan takut, sedih, rasa bersalah dan kesepian. Sedangkan pada pria cenderung lebih sering menyembunyikan perasaan-perasaan tersebut karena perasaan-perasaan tersebut dianggapnya sebagai kelemahan (Wade dan Travis, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairani dan Putri (2008, tentang Kematangan Emosi Pria dan Wanita yang Menikah Muda) menyatakan bahwa ada perbedaan kematangan emosi pria dan wanita yang menikah muda. Hasil penelitan tersebut didukung pula oleh Young (2007) yang mengatakan bahwa perbedaan hormonal maupun kondisi psikologis antara pria dan wanita menyebabkan adanya perbedaan karakteristik emosi di antara keduanya. Hasil penelitian yang dilakukan Khairani dan Putri juga didukung oleh pendapat dari Kahn (dalam, Hasanat, 1994) yang menyatakan bahwa wanita mempunyai kehangatan emosional, sikap hati-hati dan sensitive daripada pria.

Data-data tersebut di atas juga diperkuat oleh pernyataan dari Ratih (teman peneliti, seorang pendaki wanita) yang berasal dari Malang:

> *"kalau menurutku memang ada perbedaan kematangan emosi antara pria dan wanita. Waktu mendaki, wanita cenderung ingin selalu didampingi oleh pria karena kondisi fisik wanita tidak memungkinkan kalau tidak didampingi oleh pria. Tetapi, pada kondisi tertentu, wanita lebih bisa berpikir rasional saat ada kejadian seperti badai dan hujan deras. Sebab pria cenderung tergesa-gesa dalam mengambil keputusan tanpa dipikir terlebih dahulu dan asal 'gradakan' aja tanpa mempedulikan kondisi dan situasi."*

Berdasarkan pada hasil penelitan di atas dan beberapa hasil dari wawancara awal, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kematangan

emosi antara pria dan wanita yang melakukan aktivitas pendakian gunung. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat apakah ada perbedaan kematangan emosi pada pendaki gunung ditinjau dari jenis kelamin.

1.2. Batasan Masalah.

Subjek yang digunakan adalah pria dan wanita dewasa awal yang berusia 18 – 40 tahun (Santrock, 1980: 246). Hal ini berarti bahwa pada usia itu seseorang sudah dianggap dewasa dan selanjutnya dianggap sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya.

Lokasi Penelitian dilakukan di 2 kota yaitu kota Surabaya dan Kota Malang, karena perkembangan yang sangat pesat lahirnya Mapala-mapala di kedua kota ini.

1.3. Rumusan Masalah.

"Apakah ada perbedaan kematangan emosi pada pendaki gunung ditinjau dari jenis kelamin?"

1.4. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan kematangan emosi pada pendaki gunung ditinjau dari jenis kelamin**.**

1.5. Manfaat Penelitian.

1.5.1. Manfaat Teoritis.

a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya tentang aspek-aspek psikologis dalam mendaki gunung,

khususnya dalam bidang psikologi klinis tentang teori kematangan emosi.

b. Hasil penelitian ini diharapkan juga sebagai pustaka tambahan bagi penelitian selanjutnya yang ingin melihat kematangan emosi pada pendaki gunung.

1.5.2. Manfaat Praktis.

a. Memberikan informasi yang diharapkan dapat menjadi refrensi bagi teman-teman para pendaki gunung pria dan wanita mengenai pentingnya kematangan emosi ketika mendaki gunung sebagai pertimbangan agar lebih siap dalam pendakian.