

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, terdapat beberapa kelompok penggiat alam seperti WANADRI di Bandung, Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Indonesia (MAPALA UI), dan Komunitas Pendaki Gunung. Selain itu, disetiap Universitas memiliki organisasi pecinta alam seperti pada HIMPALA Universitas Esa Unggul, MAPA Gunadarma Universitas Gunadarma, dan KMPA Eka Citra Universitas Negeri Jakarta, dan lain-lain. Bahkan saat ini di beberapa sekolah juga mempunyai organisasi pecinta alam yang disebut SISPALA sebagai wadah siswa-siswi yang menyukai kegiatan alam bebas.

Diantara kelompok penggiat alam tersebut, Komunitas Pendaki Gunung merupakan wadah bagi pecinta alam di Jakarta. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan (Sadar, 2018) yang merupakan ketua dari Komunitas Pendaki Gunung wilayah Jakarta, dimana Komunitas Pendaki Gunung merupakan komunitas yang setiap minggunya melakukan update dan pertemuan dengan anggota-anggota lain guna untuk mengetahui perkembangan latihan untuk setiap anggota-anggota muda dan menambah keeratn hubungan antar anggota. Sebagai Komunitas Pendaki Gunung wilayah Jakarta juga memiliki AD/ART kepengurusan komunitas sehingga data-data yang dimiliki lengkap serta melakukan bakti sosial dengan data terakhir melakukan bakti sosial untuk korban Tsunami yang terjadi di Banten lalu. Komunitas juga memiliki buku panduan untuk mendaki gunung yang bersumber dari judul buku “penerapan infografis pada buku panduan mendaki gunung”.

Komunitas Pendaki Gunung wilayah Jakarta dengan data terakhir khusus pendaki gunung pemula pada tahun 2018 memiliki 500 anggota yang tersebar di beberapa wilayah di Jakarta (Sadar, 2018). Sadar selaku salah satu administrator Komunitas Pendaki Gunung Jakarta juga menyatakan bahwa anggota berada dalam rentang usia 15 sampai dengan 55 tahun. Sebagai pendaki gunung pemula yang berada di wilayah Jakarta seharusnya memiliki keyakinan serta persiapan yang matang, namun kalau dilihat secara demografi wilayah DKI Jakarta jauh dari bukit-bukit sehingga mungkin membuat seorang pendaki gunung pemula ketika ia tidak terbiasa dengan hal-hal latihan dan sebagainya akan mengalami kesulitan dibandingkan dengan pendaki gunung pemula yang wilayahnya dekat dengan bukit dan sebagainya (Sadar, 2018).

Pendaki gunung pemula dengan pendaki gunung yang sudah berpengalaman memiliki perbedaan dari persiapan pendakian bagi pendaki gunung pemula hal tersebut belum biasa ia lakukan sedangkan yang sudah berpengalaman akan terbiasa persiapan pendakian, persiapan mental, peralatan untuk menunjang keamanan serta perbekalan selama pendakian (Ivan salah satu administrator komunitas pendaki gunung, 2018).

Untuk berhasil dalam melakukan kegiatan mendaki gunung, pendaki gunung pemula dituntut memiliki kesiapan mental dan fisiknya lalu ditambahkan dengan kesiapan perlengkapan dan perbekalan untuk menunjang keberhasilan saat mendaki gunung (Sastha, 2007). Secara fisik persiapannya dengan cara berolahraga, mendaki bukit atau menyusuri curug. Lalu secara mental pendaki gunung pemula harus terbiasa saat berjalan dibawah terik matahari ataupun udara dingin, memiliki tekad yang kuat untuk tidak mudah menyerah jika nanti mendaki gunung. Kemudian secara perlengkapan dan perbekalan, pendaki gunung pemula diperlukan memiliki sepatu, jaket, tas gunung, alat p3k dan kompas untuk menunjang pendakian yang aman, serta menyiapkan secara matang dalam hal perbekalan selama di gunung nanti. Ketika hal tersebut sudah dilakukan, yaitu melakukan latihan ataupun olahraga dengan teratur serta memiliki persiapan perlengkapan dan perbekalan yang matang maka diprediksi pendaki gunung pemula akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada saat mendaki gunung. Seseorang yang memilih olahraga mendaki gunung, didalam diri mereka dituntut mempunyai keyakinan pada kemampuan dirinya, memiliki daya juang yang tinggi saat menghadapi kesulitan-kesulitan, dan tidak mudah menyerah atau yang disebut dengan *self efficacy*.

Menurut Bandura (1977) *self efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Selain itu, *self efficacy* dikatakan sebagai keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Selanjutnya, terdapat tiga dimensi dalam *self efficacy*, yaitu *Level* (Tingkat) penilaian *self efficacy* pada setiap individu akan berbeda-beda mengacu pada tingkat kesulitan tugas-tugas yang diperintahkan, mulai pada saat menghadapi tugas yang sederhana, agak sulit, dan teramat sulit. *Strength* (Kekuatan) mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya mengerjakan tugas. Individu yang memiliki keyakinan kurang kuat pada kemampuannya dapat dengan mudah menyerah apabila menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas, sedangkan individu yang memiliki keyakinan kuat pada kemampuannya akan terus berusaha meskipun mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini berkaitan dengan perilaku yang dibutuhkan dalam mencapai penyelesaian tugas pada saat dibutuhkan. *Generality* (Keluasaan) mengacu pada situasi dimana individu merasa yakin pada kemampuan dirinya. Individu dapat merasa yakin pada kemampuannya dalam suatu aktifitas dan situasi tertentu.

Sehingga *self efficacy* yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula dapat membantu pendaki gunung pemula untuk menghadapi tantangan ataupun hambatan pada saat mendaki gunung nanti. Hal ini ditunjukkan dari wawancara yang dilakukan pada tiga subjek pendaki gunung pemula, mengenai *self efficacy*. Berikut kutipan wawancara pribadi:

V, wanita berusia 38 tahun (wawancara pribadi, 14 Oktober 2018).

“iya ini pertama kalinya saya mendaki gunung ya nanti akan jadi pengalaman pertama saya mendaki. Perasaannya pasti campur aduk ada senangnya, cemas dan takut. Saya takut gak sanggup dalam pendakian nanti, karena saya kan belum tahu gimana di gunung nanti. Maka dari itu saya mulai membaca artikel-artikel gunung yang akan saya naiki nanti jadi saya akan tetap mendaki gunung dan jika ada rintangan saya tidak akan menyerah, saya akan berhasil melewati rintangan tersebut. Yakin dan optimis kalau saya bisa berhasil untuk pengalaman pertama saya mendaki gunung. Yakinnya ya karena dimulai awal tahun ini saya suka naik ke bukit-bukit yang ada di Jawa Barat nah baru kesampiannya akhir bulan ini untuk mendaki gunung. Dari situ saya merasa mampu yang lebih lagi dari bukit. Persiapannya ya pasti olahraga rutin menjelang mendaki, nyiapin barang-barang untuk mendaki sama nyiapin mental kalo sewaktu-waktu digunung nanti dingin banget.”

Dari wawancara di atas diduga kalau V memiliki *self efficacy* yang tinggi sebagai pendaki gunung pemula, karena V sudah melakukan untuk tingkatan dalam menghadapi tantangan-tantangan naik gunung seperti diawali dengan mencoba mendaki bukit sehingga V memiliki keyakinan kalau ia bisa mendaki bukit, membuat V ingin meningkatkan kembali tugasnya untuk yang lebih tinggi yaitu mendaki gunung. Kemudian V juga memiliki daya juang yang tinggi untuk nanti mendaki gunung, dengan ia melakukan persiapan-persiapan yang matang seperti fisik, mentalnya, dan perlengkapan mendaki gunung. Selanjutnya V memiliki keyakinan pada dirinya saat menghadapi rintangan-rintangan di gunung nanti ia tidak mudah menyerah dan akan terus berusaha sampai ia berhasil.

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara mengenai *self efficacy* pada subjek A, berikut pernyataan wawancaranya:

A, laki-laki berusia 22 tahun (wawancara pribadi, 16 Oktober 2018).

“yang dipersiapkan pastinya fisik dengan olahraga jogging dan nyiapin perlengkapan buat naik gunungnya, terus mental juga karena berhubung baru pertama kali naik gunung nanti, kita kan belum tau jalan buat sampai ke puncak itu gimana jadi harus siap. Persiapan mentalnya ya bisa ngatur emosi kalo lagi ngelewatin yang curam atau terjal terus juga dengan perencanaan yang matang, cari tau medan pendakiannya itu seperti apa, karena tau udara di puncak gunung itu pasti dingin, jadi persiapkan jaket atau sweater untuk dipake pas diperjalanan. Jadi gak bakal kedinginan. Terus cari tau diinternet gunung yang kita mau ngedaki kondisinya gimana, seenggaknya ada gambaran sebelum kesana. Yakin aja, karena sebelumnya udah pernah ke bukit jadi buat naik gunung nanti yakin bisa berhasil. Ditambah karena kita kan gak sendiri juga nanti, jadi kalo misal ada kekurangan pasti yang lainnya mau bantu dan selama peralatan untuk mendakinya lengkap pasti aman dan yakin berhasil.”

Dari wawancara di atas dapat diduga A memiliki *self efficacy* yang tinggi sebagai pendaki gunung pemula karena A sudah melakukan persiapan diawali

dengan menaiki bukit. Selanjutnya A melakukan persiapan secara fisiknya dan ia pun mencoba untuk mencari informasi mengenai gunung yang akan ia daki. Sehingga dengan A memiliki informasi yang tinggi di tambah dengan melakukan persiapan secara fisik yang sudah dipesiapkan jauh-jauh hari, menunjukkan kalau adanya proses-proses yang sudah ia lakukan sebelum A mendaki gunung, sehingga diduga A memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Namun berbeda, wawancara mengenai *self efficacy* yang dilakukan peneliti kepada subjek N, berikut pernyataan wawancaranya:

N, laki-laki berusia 21 tahun (wawancara pribadi, 16 Oktober 2018).

“persiapan apa yaa gue belum nyiapin apa-apa, fisik juga cuma sesekali doang gue olahraga, gak ada pengalaman sama sekali untuk naik gunung kayak kontur gunung misal bukit gitu bahkan belum pernah gue hahaha. Sebenarnya gue agak ngeri sama kurang yakin juga sih naik gunung, gak yakinnya karena gue takut kalau kedinginan di gunung yang kalo fatal bisa mati gue di gunung dan ngeri nya karena gue takut ketemu setan haha. Ya paling berdoa-berdoa aja biar bayangan gue itu gak terjadi hahaha. Hm... ya jadi sih ini gue naik gunung, karena ajakan temen-temen gue yang lain sama gue pengen punya pengalaman naik gunung selagi masih muda.”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, dapat diduga subjek N memiliki *self efficacy* yang rendah sebagai pendaki gunung pemula karena N belum memiliki persiapan-persiapan sehingga membuat N jika menghadapi kesulitan-kesulitan di gunung nanti N tidak memiliki keyakinan. N juga kurang adanya daya juang untuk mendaki gunung yang pertama kalinya, sehingga jika N menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga membuat N kurang memiliki keyakinan pada dirinya.

Dari hasil wawancara dengan ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa subjek V dan A diduga memiliki *self efficacy* tinggi sebagai pendaki gunung pemula, karena sebelum mendaki gunung V dan A berusaha melakukan persiapan-persiapan yang matang secara fisik dan menyiapkan perlengkapan untuk mendaki gunung, ditambah V dan A mencoba untuk mendaki bukit sehingga membuat ia memiliki keyakinan pada dirinya kalau ia bisa berhasil meningkatkan kembali tantangannya yaitu untuk mendaki gunung. Kemudian, V dan A memiliki daya juang yang tinggi ketika menghadapi kondisi-kondisi sulit di gunung ia tidak mudah menyerah, sehingga V dan A memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya dalam situasi-situasi tertentu. Namun berbeda dengan subjek N yang diduga memiliki *self efficacy* yang rendah sebagai pendaki gunung pemula, N tidak memiliki keyakinan pada dirinya jika menghadapi kesulitan-kesulitan di gunung nanti. Selanjutnya N kurang adanya daya juang untuk mendaki gunung yang pertama kalinya, karena ia tidak memiliki persiapan-persiapan yang matang sebelum mendaki gunung dan jika dihadapkan dengan kondisi yang tidak terduga N tidak memiliki keyakinan pada dirinya kalau ia bisa menghadapinya.

Pendaki gunung pemula yang diduga memiliki *self efficacy* tinggi menunjukkan ia memiliki keyakinan pada dirinya dalam menghadapi segala tingkatan atau kesulitan tugasnya. Pendaki gunung pemula memiliki daya juang yang tinggi dengan ia tidak mudah menyerah setiap kesulitan dan ia yakin pada dirinya dalam menghadapi kondisi-kondisi yang sedang dihadapi. Sedangkan yang diduga memiliki *self efficacy* rendah pendaki gunung pemula cenderung mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Pendaki gunung pemula memiliki daya juang yang rendah apabila menghadapi hambatan, sehingga ia tidak yakin pada dirinya dalam menghadapi kondisi tersebut. Pada pendaki gunung pemula yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maupun rendah hal ini diduga adanya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Wahyuni dan Masykur (2013) penelitian ini menghasilkan bahwa ada hubungan antara adversity intelligence dengan sensation seeking pada mahasiswa pecinta alam Semarang dari hasil penelitiannya tersebut dijelaskan bahwa dalam kegiatan yang beresiko tidak hanya dibutuhkan keberanian namun dibutuhkan juga kemampuan, keterampilan dan mental yang tangguh untuk bertahan hidup saat kondisi yang sulit terjadi. Hal ini dalam psikologi dikenal dengan regulasi emosi. Karena untuk mendaki gunung banyak hal yang tidak terduga mungkin akan lebih banyak kesulitannya daripada kemudahannya. Pada saat menghadapi segala macam kesulitan tersebut bisa membuat seorang pendaki gunung pemula terpancing emosinya seperti pikiran menjadi tidak rasional, sedih, menangis atau marah-marah. Dalam hal ini regulasi emosi memiliki peran penting untuk membuat mereka mampu menyesuaikan emosinya, sampai pada mereka dapat berfungsi secara kompeten dilingkungannya (Estefan & Wijaya, 2014).

Menurut Thompson (1994) Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Menurut Mauss, Bunge, dan Gross (2007) Pengaturan emosi melibatkan perubahan pada satu atau lebih aspek emosi, termasuk situasi yang memunculkan, perhatian, penilaian, pengalaman subjektif, perilaku, atau fisiologi. Menurut Gross (1999) Adapun ciri-ciri regulasi emosi positif yaitu kebanggaan pada dirinya, mampu mengatur emosi, dan optimis. Sedangkan, regulasi emosi negatif, kesal, sedih.

Ketika pendaki gunung pemula yang diduga memiliki regulasi emosi yang tinggi, pendaki gunung pemula akan berpikir positif dan tetap optimis terhadap rintangan atau tantangan yang akan ia temui pada saat mendaki gunung, sehingga pendaki gunung pemula akan memiliki keyakinan terhadap dirinya kalau ia mampu dalam menghadapi apapun rintangannya. Saat mendaki gunung yang mana ia akan menemui rintangan atau medan-medan yang terjal, kemudian akan menemui cuaca yang buruk, akan kemungkinan bertemu dengan badai dan rintangan lainnya. Namun saat pendaki gunung pemula mampu berpikir positif, bangga terhadap kegiatan yang ia lakukan. Maka pendaki gunung pemula mampu mengelola ketakutan-ketakutan yang ia miliki, hambatan-hambatan yang ia hadapi

sehingga ia memiliki *self efficacy* yang tinggi. Sebaliknya, pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang rendah maka cenderung memiliki *self efficacy* yang rendah, saat pendaki gunung pemula menemui berbagai kesulitan di gunung bisa membuat pendaki gunung pemula mudah terpancing emosinya. Sehingga, ia memiliki keyakinan yang kurang kuat pada dirinya jika menghadapi hambatan-hambatan saat mendaki gunung. Pendaki gunung pemula akan memiliki sikap pesimis pada dirinya yang menjadikan ia kurang mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat seperti menjadi tiba-tiba menangis, kesal, bahkan menunjukkan perilaku yang tidak konstruktif seperti marah-marah .

Dalam hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Palembang oleh Zhafarina (2015) tentang hubungan antara *sensation seeking* dengan *self efficacy* pada mahasiswa pecinta alam di Universitas Sriwijaya, penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *sensation seeking* dengan *self efficacy* pada mahasiswa pecinta alam di Universitas Sriwijaya. Semakin tinggi *sensation seeking*, maka semakin tinggi *self efficacy*; begitu pula sebaliknya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Depok, Jawa Barat oleh Noviarahmah (2016) meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri pada atlet panjat tebing saat menghadapi pertandingan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki seorang atlet maka semakin tinggi efikasi diri seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan adanya latar belakang serta penelitian sebelumnya, tergambar bahwa regulasi emosi serta *self efficacy* memiliki peran untuk pada pendaki gunung pemula, menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu subjek penelitian merupakan pendaki gunung pemula. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula, menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut.

1.2 Identifikasi Masalah

Pendaki gunung pemula agar bisa berhasil mendaki gunung terdapat beberapa hal yang harus pendaki gunung pemula lakukan. Pendaki gunung pemula harus perlu melakukan persiapan-persiapan antara lain persiapan fisik, mental, perlengkapan serta perbekalan untuk menunjang keberhasilan dalam pendakiannya nanti. Persiapan-persiapan tersebut bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan dirinya terhadap kemampuannya ketika pendaki gunung pemula berada diatas gunung nanti. Ketika pendaki gunung pemula sudah melakukan persiapan serta latihan-latihan yang disiplin. Selanjutnya ia berani menghadapi segala tingkat kesulitan di gunung nanti, pendaki pemula yakin pada dirinya saat kondisi-kondisi tidak terduga harus ia hadapi, kemudian pendaki gunung pemula

tidak akan mudah menyerah dalam rintangan apapun maka pendaki gunung pemula diprediksi akan memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya saat mendaki gunung nanti disebut dengan *self efficacy*.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi *self efficacy* adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu berpikir positif, tetap optimis terhadap usaha yang ia lakukan, memiliki daya juang yang tinggi, bangga terhadap kegiatan yang ia lakukan. Maka pendaki gunung pemula mampu mengelola ketakutan-ketakutan yang ia miliki, hambatan-hambatan yang ia hadapi sehingga ia memiliki *self efficacy* yang tinggi

Sebaliknya, pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan sulit mengatur reaksi-reaksi emosi yang ia miliki. Pendaki gunung pemula memiliki sikap pesimis pada dirinya jika menghadapi kesulitan. Sehingga diduga pendaki gunung pemula akan mudah menyerah dan tidak memiliki keyakinan pada dirinya saat menghadapi kesulitan-kesulitan.

Dari uraian identifikasi masalah tersebut, maka peneliti mengajukan pertanyaan penelitian yaitu apakah ada hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang Psikologi khususnya Psikologi bidang klinis dan sosial yang berkaitan dengan regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dari hasil penelitian ini bagi pendaki gunung pemula dapat mengetahui bagaimana dan apa saja yang harus dipersiapkan sebagai pendaki gunung pemula.