

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia termasuk negara dengan beragam pariwisata yang dapat di nikmati mulai dari warga negara sendiri maupun mancanegara. Mulai dari wisata alam hingga modern terdapat di Indonesia. Menurut Brocherie et al., (2015) lebih dari 34 juta orang melakukan perjalanan ke daerah pegunungan setiap tahunnya untuk berekreasi, olahraga, dan menghadapi tantangan yang ada dilingkungan. Sedangkan di Indonesia saat memasuki libur panjang berbagai tempat pariwisata dipenuhi oleh pengunjung untuk berekreasi, salah satunya adalah wisata pegunungan.

Pendaki Gunung Lawu pada tahun 2018 memasuki libur panjang akhir tahun mencapai 1.500 pendaki. Padahal pada hari biasa jumlah pendaki di Gunung Lawu tidak mencapai 300 orang (Sukoco, 2018). Pada tahun 2016 tercatat ada 400.000 yang telah mengunjungi Gunung Ciremai (Priherdityo, 2017). Pada Gunung lainnya tercatat akhir tahun 2018 jumlah pengunjung Gunung Kerinci mencapai 11.000 pengunjung. Padahal pada akhir 2017 lalu pengunjung hanya mencapai 1.000 pengunjung (Saprial, 2018). Dengan adanya data ini dapat terlihat bahwa minat pengunjung pada pegunungan meningkat saat libur panjang.

Hampir setiap pulau di Indonesia memiliki pegunungan yang wajib untuk dinikmati keindahannya. Serta, kegiatan mendaki terbilang menyenangkan bagi seseorang yang menyukai olahraga ekstrem (Fajar & Lutfi, 2017) dengan pemandangan yang indah. Namun, jika kegiatan ini dilakukan secara asal-asalan tanpa persiapan yang matang akan berbahaya bagi yang melakukannya. Ada banyak hal yang perlu dipersiapkan untuk mendaki gunung. Menurut Kadir (dalam Nurlitasari & Rohmatun, 2017) persiapan tersebut berupa pengetahuan tentang gunung yang akan didaki mulai dari informasi cuaca, ketinggian gunung, jenis vegetasi, *track* pendakian, sumber mata air, kesiapan fisik, logistik, manajemen emosi, serta perlengkapan pendakian.

Persiapan yang telah disebutkan wajib untuk dipersiapkan dengan baik dan benar. Karena gunung ataupun pegunungan termasuk ke dalam wisata yang ekstrem (Fajar & Lutfi, 2017), hal tersebut berhubungan dengan cuaca, hutan, dan jalur yang tidak dapat diprediksi oleh seseorang. Maka, banyak sekali berita terkait kecelakaan yang terjadi saat mendaki gunung, Mulai dari kecelakaan kecil seperti terpeleset hingga meninggal dunia (Puspita, 2019).

Biasanya kecelakaan terjadi karena kurangnya persiapan yang baik sehingga dapat mempertaruhkan nyawa (Rizkiyah et al., 2016). Ketika mendaki dalam kondisi yang kurang sehat akan berpengaruh dengan daya tahan tubuh. Saat pendakian akan mudah kelelahan, masuk angin, dan bahkan dapat terkena hipotermia. *Hypothermia* (hipotermi) merupakan keadaan seseorang dengan suhu tubuh yang kehilangan suhu panas dengan cepat sehingga menyebabkan temperatur tubuh menurun drastis (Sukamto, 2019).

Hipotermia jika tidak ditolong dengan benar dapat mengakibatkan kematian. Sehingga sangat diperlukan pengetahuan yang berhubungan dengan pendakian. Kesalahan penggunaan pakaian saja dapat mengakibatkan kram pada kaki hingga hipotermia. Untuk itu, ketika memutuskan untuk mendaki setidaknya mengetahui dasar-dasar pengetahuan dalam pendakian.

Pendaki sekarang mendaki tanpa mempersiapkan diri dan hanya mengandalkan anggota tim yang dirasa sudah ahli dalam bidang pendakian. Kenyataannya, seorang yang ahli sekalipun jika alam sudah berkehendak tidak ada yang dapat diperbuat. Dapat dilihat banyak pendaki yang mendaki dengan peralatan seadanya dan tanpa memperhatikan hal lainnya. Tahun 2014 seorang pendaki berasal dari Aceh meninggal dunia yang diduga karena memaksakan diri untuk naik ke puncak Mahameru (Hazliansyah, 2014). Padahal sudah diberikan imbauan oleh petugas setempat untuk tidak melanjutkan perjalanan ke puncak. Namun, pendaki ini tetap memaksakan naik ke puncak. Saat dalam perjalanan pendaki asal Aceh ini terkena reruntuhan batu yang ada di jalan menuju puncak Mahameru.

Tahun 2020 tepatnya tanggal 6 bulan Juli, seorang pendaki laki-laki (AS) berusia 18 tahun ditemukan meninggal dunia di Gunung Lawu. Pendaki tersebut mendaki dengan empat temannya, tiga laki-laki dan satu perempuan. Setelah sampai dan membangun tenda, teman perempuannya meminta AS menemaninya buang air kecil pada pukul 03.00 WIB. Setelah selesai buang air kecil, pendaki perempuan ini kembali ke tenda sedangkan AS berdiam diri diluar tenda. Pendaki perempuan sudah menyuruh untuk masuk ke dalam tenda, karena cuaca diluar sangat ekstrem pada bulan Juli. Namun, AS tidak kunjung masuk dan pendaki perempuan tertidur. Pagi harinya teman AS baru menyadari bahwa AS tidak ada, dan mereka mencari AS tetapi tidak menemukannya. Sehingga mereka memutuskan untuk turun dan melaporkan ke *basecamp*. Setelah melakukan pencarian, akhirnya AS ditemukan sudah tidak bernyawa dengan kondisi tidak mengenakan baju dan hanya menggunakan celana *jeans*. Saat naik AS menggunakan kaos yang dilapisi *hoodie* dan menggunakan celana *jeans*. Kematian AS diduga kesalahan dalam memakai pakaian saat mendaki dan adanya unsur mistis yang ada di Gunung Lawu. Celana *jeans* termasuk celana yang berat, tembus jika dicuaca dingin, dan tidak mudah kering Ketika terkena hujan, sedangkan *hoodie* merupakan pakaian yang sedikit dapat menghangatkan, tidak mudah kering, dan berat. Sehingga bisa saja AS mengalami *hipotermia*, karena mengingat saat itu cuaca di Gunung Lawu ekstrem , sedangkan AS mengenakan pakaian seperti yang telah dijelaskan (Surya, 2020).

Pada tahun 2022 pada tanggal 22 januari seorang pendaki bernama EI asal Surabaya dinyatakan meninggal setelah 3 kali terpeleset di Gunung Penanggungan. Pendaki tersebut berangkat bersama dengan komunitas pecinta alam yang terdapat di Universitas EI. Awal mula terpelesetnya EI adalah ketika hendak turun dari puncak bayangan ke pos 4. Namun EI terpeleset dan tubuhnya terkena bebatuan yang ada, mengingat *track* Gunung Penanggungan terdiri dari bebatuan dan tanah. Keterangan dari rekan EI adalah saat EI pertama dan kedua kali terpeleset ia masih baik-baik saja dan masih mampu untuk berjalan sendiri. Namun, saat ia jatuh yang ketiga kalinya sudah kehilangan kesadaran. Rekan-rekan EI sudah melakukan pertolongan pertama

dan meminta bantuan kepada Tim SAR, akan tetapi EI sudah tidak dapat diselamatkan (Detik.com, 2022). Seperti yang telah di jelaskan bahwa EI sedang melakukan pendakian bersama dengan komunitas pecinta alam yang terdapat di Universitasnya, namun saat kita sudah berada dalam perjalanan pendakian kita hanya dapat mengandalkan diri kita sendiri. Karena sama saja jika seorang pendaki tidak melakukan persiapan sendiri dengan matang saat pendakian dan hanya mengandalkan rekan tim pendakian, akan berdampak buruk pada diri sendiri dalam pendakian yang sedang dilakukan.

Pada bulan maret tanggal 20 tahun 2022 dunia pendakian dihebohkan dengan menghilangnya pendaki yang bernama Naam karena membantu salah satu rekan timnya yang terkilir dengan kondisi drop di Gunung Arjuno. Saat itu, Naam memutuskan untuk mencari bantuan dengan cara turun sendirian. Setelah memberikan *signal* meminta pertolongan dari *whatsapp*, akhirnya Tim SAR mengevakuasi rekan Naam. Akan tetapi, semua orang kehilangan kontak dengan Naam. Sehingga Naam dinyatakan hilang dan ditemukan 3 hari setelahnya. Naam diduga salah jalur dan terpeleset ke jurang. Naam ditemukan oleh warga dengan kondisi lemas, karena Naam tidak membawa bekal sama sekali saat mencari bantuan untuk rekannya (Sihite & Faishal, 2022). Kisah Naam sangat viral di dunia maya pada saat itu. Berkaitan dengan kisah Naam yang viral, dapat dilihat bahwa perlu sekali adanya pemahaman tentang jalur pendakian, pengambilan keputusan, dan pengetahuan lainnya tentang pendakian. Agar dapat meminimalisir adanya kejadian yang tidak diinginkan selama pendakian.

Selain itu, menurut Aminullah (2019) ditemukan tiga pendaki tewas di Gunung Tampomas yang disebabkan alat pendakian yang kurang lengkap dan mereka bertiga terbilang pendaki pemula. Dengan adanya penjelasan diatas terlihat bahwa pentingnya seorang dalam memutuskan dengan benar ketika hendak mendaki. Sehingga dapat meminimalisir kecelakaan yang kemungkinan terjadi saat mendaki pendakian.

17 Agustus merupakan hari untuk memperingati hari kemerdekaan Indonesia. Sehingga banyak pendaki yang memutuskan pergi ke gunung untuk memperingati hari kemerdekaan ini. Dengan cara melakukan pengibaran bendera merah putih di puncak gunung. Namun, pada tahun 2020 seorang pendaki meninggal dunia karena memaksakan diri untuk melihat pengibaran bendera merah putih di puncak Gunung Bawakaraeng (Mappiwali, 2020).

Saat ini, di Indonesia sedang terpapar COVID-19 (Yuliana, 2020), dimana pemerintah mengeluarkan banyak kebijakan untuk memutuskan rantai penyebaran virus tersebut (Yunus & Rezki, 2020). Akibatnya, sektor-sektor Indonesia ditutup sementara. Sehingga dibuatlah kebijakan *new normal* (Muhyiddin, 2020). Dengan kebijakan ini, mulailah sektor-sektor tersebut dibuka kembali, diantaranya adalah sektor pariwisata. Dibukanya sektor pariwisata, khususnya pada wisata pegunungan mengalami pembledakan pengunjung. Salah satu kejadian tersebut adalah di Gunung Lawu, di mana para pendaki memenuhi *basecamp* di setiap jalur pendakian di Gunung Lawu (Aditya, 2020). Jelas hal tersebut dapat mengakibatkan kerumunan dan tingkat penularan virus juga tinggi. Awal pembukaan tersebut juga terdapat pendaki yang meninggal, karena hipotermia (Puji, 2020). Hal tersebut diduga kesalahan dalam memilih pakaian, unsur mistis, serta kurangnya solidaritas terhadap sesama pendaki.

Gunung Lawu adalah salah satu gunung yang masuk kedalam kategori gunung yang tinggi di Pulau Jawa dan cukup terkenal di kalangan pendaki. Sehingga wajar saja ketika kebijakan *new normal* diterapkan banyak pendaki dari berbagai daerah datang untuk mendaki di gunung Lawu. Menurut keterangan pengurus pendakian Gunung Lawu bahwa ketika hari libur mencapai 250 orang. Sedangkan setelah kebijakan baru *weekday* pun pendakian mencapai 200 orang (Aditya, 2020).

Gunung Pundak merupakan salah satu gunung di Jawa Timur dengan ketinggian 1.585 mdpl (meter di atas permukaan laut), berlokasi di Dusun Claket, Kecamatan Pacet, Kabupaten Mojokerto (Lestari, 2020). Gunung ini tidak terlalu terkenal dibandingkan dengan Gunung Lawu, karena ketinggiannya dan hanya di

gunakan oleh pendaki pemula. Gunung ini biasa di datangi dari pendaki daerah Jawa Timur saja. Namun, pada tanggal 06 Februari 2021 pengunjung di Gunung Pundak mencapai 366 orang (Sipenerang.tahuraradensoerjo, 2021).

Dengan adanya data di atas, penelitian ini akan dilakukan di gunung yang berada di Jawa Timur. Karena letak gunung tertinggi Pulau Jawa berada di Jawa Timur (Sudiarto, 2019), sehingga banyak kecelakaan yang sering terjadi di Jawa Timur. Dalam tulisan Borobudurnews.com (2019) terdapat 15 pendaki yang meninggal dunia, diantaranya 6 di Jawa Timur, 3 di Jawa Tengah, 5 di luar Jawa, dan 1 Jawa Barat. Dengan rentang usia mulai dari 13 tahun hingga 62 tahun. Selain itu, dalam InfoPendaki.com (2017) terdapat 181 gunung di Jawa Timur dengan ketinggian yang bermacam-macam. Sehingga pendaki memiliki banyak pilihan untuk melakukan pendakian.

Pendaki yang akan melakukan perjalanan hanya karena penayangan film 5 cm pada tahun 2013 (Purnomo, 2013) perlu sekali menimbang dengan matang. Sebab, menurut Kostiuk (dalam Nansi & Utami, 2016) seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya dapat mengakibatkan seseorang kesulitan dalam membuat evaluasi yang masuk akal dan tidak mampu membuat keputusan dalam berbagai konteks. Dengan begitu, seseorang yang memiliki regulasi emosi negatif akan bertindak tergesa-gesa, tidak memiliki arah, dan tidak melakukan pertimbangan yang baik dalam mengambil keputusan.

Keadaan tersebut berhubungan erat sekali dengan pendakian. Karena dengan regulasi emosi negatif yang dimiliki pendaki akan berakibat pada kecelakaan pada pendakian. Dengan melihat perkembangan zaman sekarang, kecenderungan kaum muda saat ini adalah mengikuti sesuatu yang sedang tren di kalangannya tanpa melakukan pertimbangan dengan matang. Untuk itu, tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang melakukan pendakian karena mementingkan emosionalnya tanpa memikirkan konsekuensi yang akan terjadi saat pendakian. Sebatas mengikuti apa yang sedang tren tanpa memikirkan hal lainnya dan hanya mengandalkan kepuasan emosi semata.

Seseorang yang mendaki karena hanya mengikuti tren, menganggap gunung mudah ditakhlukkan karena banyak orang yang mendaki. Selain itu, ambisi untuk sampai puncak tanpa memperhitungkan dari segala sudut. Itu semua dapat mengakibatkan kecelakaan dalam pendakian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2019) menghasilkan bahwa pendaki muslimah merupakan pendaki istimewa. *Labelling* ini dapat memicu emosi seseorang untuk melakukan kegiatan yang sama untuk mendapatkan label yang sama.

Tindakan tersebut dapat dihubungkan dengan regulasi emosi seseorang. Regulasi emosi itu sendiri menurut Gottman dan Katz (dalam Rahman & Khoirunnisa, 2019) berarti kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan pencegahan tindakan yang salah karena emosi positif ataupun emosi negatif yang berlebihan, dapat menenangkan diri sendiri karena pengaruh psikologis, serta dapat kembali fokus untuk mengontrol tindakannya dalam mencapai suatu tujuan.

Menurut Cole, Martin, & Dennis, (dalam Widuri, 2012) Regulasi emosi berfokus pada bagaimana emosi itu sendiri mempengaruhi proses-proses pada psikologis seseorang. Menurut Gross (2002) regulasi emosi mengacu pada suatu proses yang digunakan untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikannya. Sedangkan, Gross dan Thompson (dalam Gross, 2007) berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan suatu emosi yang dapat dipahami sebagai beberapa kombinasi aktivitas fisiologi, ekspresi wajah dan vokal serta tindakan yang mencoba dipahami individu. Terdapat tiga aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (dalam Gross, 2007) yaitu: pertama, kemampuan memonitor emosi yaitu aspek pertama yang diperlukan saat melakukan regulasi emosi. Kedua, kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan yang berfungsi menyeimbangkan dan mengelola emosi agar dapat berpikir rasional. Ketiga, kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan yang dapat merubah emosi agar dapat termotivasi. Pada penelitian Widuri (2012) mengatakan bahwa seseorang yang kesulitan meregulasi emosinya cenderung terpaku

pada emosinya dan mengalami kesulitan mengambil keputusan. Serta, menganggap negatif permasalahan yang ada, serta menutup diri pada pengalaman baru.

Sedangkan pada pendakian sering dihadapkan berbagai macam situasi. Situasi tersebut dapat berkaitan dengan permasalahan pribadi maupun kelompok. Sehingga memerlukan pengambilan keputusan yang tepat saat ingin mendaki maupun dalam perjalanan pendakian. Pengambilan keputusan menurut Janis & Mann (dalam Tuapattinaya & Hartati, 2014) adalah suatu tahapan yang dilakukan seseorang dalam mencari alternatif pilihan terbaik untuk memecahkan permasalahan.

Nelson (dalam Mincemoyer & Perkins, 2003) mendefinisikan bahwa pengambilan keputusan sebagai proses intelektual yang mengarah pada respon terhadap keadaan melalui seleksi yang di anggap sebagai alternatif. Sedangkan, pengertian pengambilan keputusan menurut Starr (dalam Chaniago, 2017) pengambilan keputusan merupakan suatu prosedur dalam membuat pilihan dari beberapa alternatif penyelesaian agar dapat mencapai sesuatu yang kita inginkan. Pengambilan keputusan memiliki empat komponen Starr (dalam Chaniago, 2017) yaitu: 1. Penetapan tujuan yaitu kegiatan yang dilakukan sebelum membuat keputusan. 2. Identifikasi alternatif yaitu menimbang-nimbang alternatif yang mendasari tercapainya tujuan. 3. *Uncontrolable events* yaitu pengambilan keputusan yang dibuat mempertimbangkann kondisi yang akan dating. 4. Sarana mengukur hasil yaitu dapat mengetahui sesuai atau tidaknya pengambilan keputusan yang telah dilaksanakan.

Sedangkan menurut Triono (2012) adalah penggabungan dari berbagai proses mental yang dilakukan oleh individu untuk menentukan jalan keluar bagi permasalahan yang sedang dihadapinya. Pengambilan keputusan memiliki hubungan yang erat dalam dunia pendakian. Karena pendakian termasuk ke dalam olahraga ekstrem (Fajar & Lutfi, 2017) dengan berbagai kemungkinan kecelakaan yang dapat terjadi. Sehingga diperlukan pengambilan keputusan yang tepat dan cepat untuk menangani kemungkinan-kemungkinan tersebut. Pada regulasi emosi terdapat aspek kemampuan mengevaluasi emosi dimana aspek ini berhubungan dengan pengelolaan

emosi khususnya emosi negatif. Evaluasi emosi yang dilakukan ini merupakan suatu tindakan pengambilan keputusan karena berhubungan dengan cara berpikir secara rasional.

Penjelasan di atas dapat terlihat bahwa regulasi emosi dan pengambilan keputusan saling berkaitan. Selain itu, terdapat penelitian terdahulu yang berhubungan dengan regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Pertama, penelitian oleh Rahman & Khoirunnisa (2019) memberikan informasi bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa di Surabaya. Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nisfiannoor & Kartika (2004) mengatakan bahwa regulasi emosi yang baik akan mudah diterima oleh kelompok sebaya. Hal ini menjelaskan bahwa regulasi emosi yang baik akan menjadikan seseorang dapat meregulasi keinginan marahnya dengan sosialisasi yang baik.

Ketiga, penelitian tentang regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama oleh Widuri (2012). Dalam penelitian tersebut memberikan informasi tentang regulasi emosi yang baik akan memudahkan mahasiswa untuk menjadi resilien pada tahun pertama. Keempat, pada penelitian yang dilakukan oleh Vliet & Inglés (2021) yang berjudul *decision-making by extrem athletes: the influence of their social circle*. Pada penelitian tersebut memperlihatkan pengambilan keputusan untuk menjadi atlet olahraga ekstrem adalah dirinya sendiri dengan konsekuensi yang telah diketahui. Relasi atlet juga mempengaruhi dalam pertimbangan untuk mengambil keputusan hanya saja yang memutuskan adalah dirinya sendiri. Sehingga perlu banyak pengetahuan untuk mengambil keputusan yang berkaitan dengan olahraga ekstrem.

Dari pemaparan diatas, peneliti berkeinginan untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan mendaki gunung di Jawa Timur. Dengan penelitian terdahulu menjawab bahwa regulasi emosi dan pengambilan keputusan memiliki hubungan, sehingga peneliti berkeinginan untuk meneliti kedua variabel dengan subjek yang berbeda.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan pemaparan permasalahan di atas, rumusan permasalahan pada Penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dengan pemaparan yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan mendaki gunung di Jawa Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini yaitu diharapkan dapat bermanfaat untuk psikologi komunitas dan sosial. Serta menambah pengetahuan terkait pendaki gunung dan memberikan informasi yang berhubungan pegunungan di Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

A. Bagi subjek penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bahan pertimbangan bagi pendaki sebelum melakukan perjalanan pendakian.

B. Bagi pengelola *basecamp*

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak pengelola mengawasi secara ketat mulai dari pengetahuan hingga barang yang dibawa oleh pendaki saat akan melakukan pendakian,

C. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan referensi untuk peneliti selanjutnya. Baik dalam variabel regulasi emosi, variabel pengambilan keputusan, maupun literasi terkait pendakian.