

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Jawa Timur, tepatnya di daerah pegunungan, ada beberapa komunitas yang terdiri dari beberapa pecinta alam. Banyaknya gunung-gunung yang ada di wilayah Jawa Timur, membuat banyak sekali kalangan muda-mudi melakukan aktivitas pendakian. Mendaki gunung kerap dipandang sebagai bentuk rekreasi maupun sebagai olahraga yang menantang dan juga ekstrem. Aktivitas ini dianggap menarik karena mampu memberikan kesegaran pikiran, bahkan telah dijadikan sebagai kegemaran oleh banyak individu saat ini, serta dapat dijadikan sebagai pencapaian yang patut dibanggakan. Aprilia (2017), menyatakan bahwa mendaki gunung dapat memberikan manfaat bagi pikiran dan membuat kehidupan seseorang dapat terasa lebih menyenangkan apabila terdapat kedekatan dengan alam, karena ketenangan dan rasa nyaman kerap dihadirkan melalui interaksi tersebut. Hal inilah yang membuat mendaki gunung menjadi semakin populer, mulai dari pendaki yang berpengalaman hingga pada pendaki pemulanya.

Menurut Bakar (2017), kecenderungan untuk melakukan pendakian gunung tercatat mengalami peningkatan sejak tahun 2014, setelah sejumlah film bertemakan pendakian ditayangkan di layar lebar, yang kemudian menjadikan aktivitas tersebut sebagai tren yang meluas di kalangan masyarakat. Kebanyakan dari pendaki perempuan tidak melihat hal-hal apa saja atau tantangan apa yang akan dihadapi di medan pendakian. Tidak hanya medan yang curam, atau bahkan kondisi cuaca yang tidak menentu, tetapi masih banyak hal lainnya yang harus dipersiapkan saat melakukan pendakian. Rintangan alam yang penuh tantangan justru dinilai menarik bagi individu yang memiliki jiwa petualang, khususnya kalangan muda. Aktivitas pendakian kini tidak lagi dianggap sebagai kegiatan langka, tidak terbatas pada kelompok tertentu seperti komunitas pecinta alam, dan bahkan sudah banyak dilakukan oleh perempuan, tidak hanya oleh laki-laki saja. Kaum perempuan juga bisa melakukan kegiatan pendakian gunung dengan porsi yang sama.

Amelita (2023), mengutarakan bahwa pada awalnya pendaki perempuan ikut mendaki gunung hanya bermodalkan tas ransel kecil yang berisikan air putih dan alat pribadi saja, serta pengetahuan mengenai survive di alam bebas juga sangat minim. Oleh karenanya kebanyakan dari pendaki perempuan dianggap tidak handal saat melakukan pendakian, dikarenakan minimnya pengetahuan tentang medan pendakian. Akan tetapi pendaki perempuan saat ini semakin berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Banyak perempuan yang terlibat dalam kegiatan pendakian gunung, baik sebagai hobi maupun bagian dari komunitas pecinta alam. Salah satu indikator meningkatnya antusiasme perempuan dalam dunia pendakian dapat dilihat dari terbentuknya sebuah komunitas pecinta alam bernama “wanita dan gunung”, yang mana ini didirikan pada pertengahan tahun 2015 dan pada saat itu telah memiliki 64 anggota dari berbagai daerah di Indonesia, Mariyam (2017).

Aktivitas pendakian gunung dapat dilakukan oleh perempuan selama berada dalam kondisi fisik yang bugar dan kesiapan mental yang optimal, Maulana (2023). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perempuan akan menghadapi tantangan dan risiko yang setara dengan yang dihadapi oleh pendaki laki-laki. Oleh karenanya banyak sekali hal yang perlu diperhatikan oleh pendaki perempuan. Bahkan, isu mengenai kesetaraan gender secara perlahan mulai memudar dalam dunia pendakian, termasuk di kalangan pendaki Indonesia. Pendaki perempuan tidak lagi dipandang sebelah mata oleh para pendaki laki-laki. Namun, di sisi lain, para pendaki perempuan masih dihadapkan pada berbagai permasalahan serta tantangan, termasuk kesalahan-kesalahan yang kerap terjadi dalam proses pendakian. Diantaranya yang sekarang sedang marak-maraknya berita tentang dunia pendakian yang dimana banyak pendaki perempuan yang meninggal dunia. Menurut Pulo (2025), di puncak jaya atau piramida carstensz di kabupaten Mimika Papua Tengah, terdapat 2 pendaki perempuan, yaitu Lilie Wijayanti Poegiono dan Elsa Laksono, meregang nyawa saat melakukan pendakian. Dua orang ini diduga meninggal dunia karena hipotermia. Kondisi ini sering terjadi pada pendaki di ketinggian ekstrem, karena penurunan tekanan udara dan oksigen saat mendaki.

Kemudian berita meninggalnya pendaki perempuan yaitu, DetikJateng (2023), seorang mahasiswa Universitas Diponegoro (UNDIP) berusia 20 tahun, Anindita

Syafa Nabila Rizki, meninggal dunia saat melakukan pendakian di Gunung Lawu. Pendaki yang tergabung dalam rombongan yang terdiri dari 17 orang dari UNDIP Semarang itu ditemukan meninggal setelah mengeluh sakit dan istirahat di tenda. Kemudian ada juga menurut DetikJateng (2023), pada minggu 29 Januari 2023, seorang wanita berusia 31 tahun bernama Gati Ambarwati ditemukan tewas di Gunung Lawu. Dugaan ia meninggal adalah karena hipotermia. Subagja (2015), ada duka dari gunung Semeru di Jawa Timur. Seorang pendaki perempuan ditemukan meninggal dunia, dengan dua korban, salah satunya adalah Dania Agustina Rahman (19) dari Sukabumi, yang diduga terperosok di sekitar Mahameru. Kemudian menurut Prasetya (2024), Whiscyka Zafira Islamy Agustin, dikenal sebagai Cika, seorang pendaki Gunung Penanggungan berusia 17 tahun dari Desa Sumengko, Kecamatan Jatirejo, Kabupaten Mojokerto, ditemukan meninggal dunia pada Jumat (6/12/2024) setelah terseret arus sungai Watu Talang selama perjalanan menuju Gunung Penanggungan melalui Jolotundo. Dan masih banyak berita duka lainnya yang terjadi di dunia pendakian, yang dimana korbannya adalah pendaki perempuan.

Di samping beberapa kasus pendaki perempuan yang meninggal dunia, juga tercatat adanya insiden yang melibatkan seorang pendaki wanita di jalur blambangan, gunung slamet. Pendaki tersebut mengalami luka saat menuruni jalur pendakian, dan sempat ditinggalkan oleh rekan-rekannya. Ia akhirnya ditemukan dan diselamatkan oleh kelompok pendaki lain sebelum mendapatkan bantuan lebih lanjut dari tim SAR. Peristiwa ini tentu meninggalkan pengalaman yang kurang menyenangkan bagi pendaki tersebut, Chandra (2016). Selain itu terdapat beberapa permasalahan-permasalahan yang biasanya dirasakan oleh pendaki perempuan. Permasalahan ini meliputi kehabisan bekal. Menurut Adhitya (2010), peristiwa ini menimbulkan citra yang kurang baik sekaligus menjadi sumber pembelajaran bagi para pendaki perempuan yang masih minim pengetahuan terkait persiapan mendaki gunung. Penting bagi mereka bahwasannya menyiapkan kebutuhan logistik yang utamanya adalah bekal makanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan mendaki gunung tak pernah lepas dari risiko yang cukup membahayakan, termasuk yang dialami oleh pendaki perempuan.

Penting bagi pendaki utamanya adalah pendaki perempuan untuk paham dan menguasai medan pendakian. Karena risiko utama yang dihadapi saat turun adalah seringnya terjatuh akibat tergelincir karena tanah gunung yang sifatnya licin, Fitriyanto (2018). Kemudian minimnya pengetahuan dalam aktivitas pendakian terlihat dari ketidaksiapan membawa persediaan air sendiri selama mendaki, juga termasuk dalam permasalahan yang dialami oleh pendaki perempuan. Hal ini selaras dengan bekal makanan, air minum pun harus dipersiapkan, karena di saat mendaki tenaga kita akan terkuras, serta dehidrasi karena menghadapi medan yang curam. Berdasarkan temuan Fahriyani dkk., (2020), individu yang melakukan aktivitas pendakian gunung dituntut untuk memiliki keyakinan terhadap potensi yang dimiliki, semangat juang dalam menghadapi berbagai kesulitan, serta keteguhan dalam menyelesaikan tantangan. Kemampuan ini dikenal dengan istilah *self efficacy*.

Konsep self-efficacy pertama kali diperkenalkan oleh Bandura (1997), yang mengartikan bahwa *self-efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian langkah guna meraih target tertentu. Dalam konteks pendakian, *self efficacy*, daya tahan mental, dan motivasi yang kuat dianggap sangat krusial untuk mendukung keberhasilan dalam menyelesaikan aktivitas pendakian. Para pendaki ini juga harus seimbang dalam keyakinannya sehingga mereka dapat sampai pada tujuan yaitu dipuncak gunung dengan keadaan baik dan selamat. Hal ini tak luput dari keyakinan individu pada kemampuannya, guna mencapai tujuan (*self efficacy*). Pada konteks pendakian, *self efficacy* mampu mempengaruhi keputusan pendaki untuk mengambil risiko, bertahan dalam kondisi sulit, dan mencapai puncak hingga turun kembali dalam keadaan sehat dan selamat.

Selaras dengan hal tersebut, Ningsih & Hayati (2020), mengungkapkan bahwa *self efficacy* merujuk pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri, yang tercermin melalui tindakan nyata dalam mewujudkan harapan hidup. Selain itu *self efficacy* juga dipahami sebagai penilaian terhadap kapasitas diri dalam menyelesaikan tugas secara efektif dan berhasil. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam

kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk dalam hal ini adalah estimasi terhadap kejadian yang diperkirakan akan dihadapi di dalam medan pendakian.

Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Rikatyani (2024), menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan peran penting bagi pendaki pemula dalam menghadapi rintangan selama proses pendakian. Hambatan yang muncul di medan pendakian akan dipandang sebagai kesempatan untuk berkembang oleh individu yang memiliki *self efficacy* tinggi. Keyakinan diri ini diyakini menjadi salah satu kunci untuk mencapai keberhasilan dalam pendakian. Tak hanya itu, kemampuan dalam mengelola emosi serta kepercayaan terhadap diri sendiri juga dinilai sebagai faktor penentu dalam menghadapi kondisi ekstrem seperti kelelahan fisik. Perubahan cuaca yang tak menentu, hingga potensi risiko bahaya lainnya.

Menurut Bandura (1997), terdapat tiga dimensi dalam konsep *self efficacy* yang perlu diperhatikan menilai kepercayaan diri seseorang. Pertama adalah Dimensi Tingkat (*Level / Magnitude*) yang berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang diyakini masih dapat diselesaikan oleh individu. Yang kedua yaitu Dimensi Kekuatan (*Strength*), yang menggambarkan seberapa besar keyakinan seseorang dalam menggunakan kapasitas dirinya untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Dimensi ini berhubungan erat dengan perilaku yang diperlukan saat tugas tersebut menuntut penyelesaian. Dan yang terakhir adalah Dimensi Generalisasi (*Generality*), yaitu keyakinan individu dalam menyelesaikan berbagai jenis tugas secara optimal, yang bisa berbeda tergantung pada karakteristik tugas masing-masing. Diantara 3 faktor diatas, salah satunya yang berkaitan dengan Regulasi Emosi adalah Dimensi Kekuatan (*Strength*). Dalam konteks Regulasi Emosi, dimensi kekuatan memiliki relevansi yang signifikan, terutama bagi pendaki perempuan yang menghadapi berbagai tekanan emosional saat mendaki, seperti kelelahan, ketakutan, atau stres. Keyakinan mereka terhadap kemampuan mengelola emosi dalam situasi sulit menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan pendakian, sekaligus mencerminkan peran regulasi emosi dalam meningkatkan *self-efficacy*. Hubungan antara regulasi emosi dengan *self efficacy*

telah dikaji dalam berbagai penelitian, seperti yang dilakukan oleh Fahriyani dkk., (2020); Rikatyani (2024); Hafizah (2022); dan Purna dkk., (2024) yang menyatakan terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dan *self efficacy*, dimana peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi akan berbanding lurus dengan peningkatan *self efficacy*, begitupun sebaliknya.

Berbagai tantangan fisik dan mental selama pendakian dapat memicu stres, emosi negatif, dan ketidakstabilan psikologis, terutama dalam situasi yang penuh tekanan atau tidak terduga, Fahriyani dkk., (2020). Itulah mengapa, penting bagi para pendaki memiliki Regulasi Emosi yang baik. Ndari (2019), menjelaskan bahwa regulasi emosi bukan hanya sekadar reaksi spontan terhadap rangsangan, melainkan turut memengaruhi bagaimana perhatian diarahkan, solusi atas masalah ditemukan, serta dukungan sosial diperoleh. Regulasi emosi tidak sekadar mengontrol perasaan, namun juga mencakup evaluasi dan penyesuaian respons emosional untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Kemampuan dalam mengelola emosi juga dikaitkan dengan suasana hati yang dirasakan, di mana pemahaman yang baik terhadap regulasi emosi diyakini dapat berkontribusi terhadap respon yang lebih positif saat menghadapi tantangan di medan pendakian. Regulasi ini mencakup aspek kesadaran maupun ketidaksadaran psikologis, perilaku, serta proses kognitif. Mekanisme regulasi tersebut juga dianggap mampu menyesuaikan diri terhadap stimulus lingkungan yang bersifat emosional. Menurut Thompson (1997), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengevaluasi dan memodifikasi respons emosional dengan tujuan agar perilaku yang ditunjukkan tetap selaras dengan situasi yang sedang dihadapi.

Dengan demikian, pendaki yang mampu melakukan penyesuaian terhadap respon emosionalnya sesuai konteks medan pendakian dapat dikategorikan sebagai individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Pendaki gunung akan berpikir positif dan tetap optimis terhadap rintangan atau tantangan yang akan ia temui nanti pada saat mendaki gunung. Tidak mudah panik saat menghadapi kesulitan. Memiliki daya juang yang tinggi dan juga melihat rintangan sebagai tantangan. Sejalan dengan pendapat Thompson, pemahaman tersebut memperkuat konsep bahwa regulasi emosi mencakup berbagai kemampuan serta proses yang

memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri secara efektif terhadap beragam kondisi, melalui pengelolaan serta penyesuaian reaksi emosional, (Monica, 2015).

Menurut Reivich & Shatte (2002), regulasi emosi didefinisikan sebagai kapasitas seseorang dalam mempertahankan ketenangan meskipun berada dalam tekanan. Individu yang memiliki kemampuan ini cenderung mampu mengontrol dirinya ketika marah, serta dapat mengelola perasaan seperti sedih, marah, dan cemas, sehingga proses pemecahan masalah dapat dilakukan lebih cepat. Pendaki yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik dapat mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi keputusan dan keselamatan mereka selama pendakian. Studi yang dilakukan oleh Gross (2014), juga mengindikasikan bahwa regulasi emosi memainkan peranan signifikan dalam menjaga performa serta stabilitas mental, terutama dalam kondisi penuh tekanan. Oleh karena itu, keterampilan regulasi emosi dinilai sangat penting untuk merespons berbagai situasi yang mungkin terjadi selama pendakian.

Regulasi emosi yang dimiliki pendaki, meliputi kesadaran hingga perbaikan emosi yang dilakukan ketika mendaki gunung. Dimana pendaki akan dihadapkan berbagai rintangan dalam pendakian, Fajar & Lutfi (2018). Regulasi ini memungkinkan pendaki untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit, seperti medan yang berbahaya, perubahan cuaca ekstrem, atau konflik dalam tim, sehingga dapat mengambil keputusan yang bijaksana dan menjaga keselamatan selama perjalanan. Respon yang ditunjukkan oleh pendaki dalam menghadapi hambatan selama proses pendakian merupakan wujud dari regulasi emosi yang dimiliki. Contohnya, bagaimana seorang pendaki bereaksi ketika ada anggota tim yang sakit, bagaimana bahasa tubuh ditunjukkan saat merasa tidak nyaman di medan ekstrem, serta bagaimana pengendalian emosi dilakukan ketika konflik terjadi di tengah perjalanan.

Menurut Qulubiyah dkk., (2023), kemampuan individu dalam mengatur emosi turut dipengaruhi oleh tingkat ketenangan (*calming*) dan kemampuan untuk fokus (*focusing*). Kedua bagian ini merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikelola oleh seseorang agar dapat membantu mengelola perasaan atau emosi dengan baik, sehingga akan lebih mudah mengatasi permasalahan dalam pendakian.

Dengan mengelola rasa tenang dan kemampuan fokus, pendaki dapat menghadapi tekanan, seperti kelelahan fisik atau tantangan mental, dengan lebih efektif. Selain itu, keterampilan ini juga membantu pendaki dalam menjaga kestabilan emosional dan meningkatkan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim, yang mana kondisi tersebut menjadi salah satu penentu utama dalam keberhasilan saat melakukan pendakian. Kemampuan untuk tetap tenang memungkinkan pendaki menjaga pikiran tetap jernih, sehingga mereka dapat mempertimbangkan berbagai opsi secara logis tanpa dipengaruhi oleh emosi negatif. Di sisi lain, kemampuan untuk fokus membantu pendaki tetap konsisten terhadap tujuan yang ingin dicapai, seperti menyelesaikan pendakian dengan aman dan efisien, meskipun menghadapi gangguan atau hambatan di sepanjang perjalanan. Jadi dari latar belakang masalah ini, dimana masalah yang dihadapi oleh pendaki perempuan tentunya sangat kompleks dan jarang diteliti, oleh karenanya peneliti tertarik memilih topik ini untuk diteliti, dengan judul ***“Hubungan Regulasi Emosi dengan Self efficacy pada Pendaki Perempuan Di Jawa Timur.”***

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: “Apakah terdapat Hubungan Regulasi Emosi dengan *Self efficacy* pada Pendaki Perempuan Di Jawa Timur?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dan mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-efficacy* pada pendaki perempuan di Jawa Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis :

Guna memperluas wawasan dan pemahaman dalam disiplin ilmu psikologi. Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang regulasi emosi dan *self-efficacy*, khususnya dalam konteks aktivitas fisik ekstrem seperti pendakian gunung, yang masih jarang diteliti pada populasi perempuan. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan

terkait regulasi emosi, *self-efficacy*, atau psikologi pendakian pada populasi tertentu.

1.4.2. Manfaat Praktis :

a. Bagi Pendaki Perempuan :

Memberikan wawasan tentang pentingnya regulasi emosi dalam meningkatkan *self-efficacy* saat menghadapi tantangan fisik dan mental selama pendakian. Hal ini diharapkan membantu pendaki perempuan menjadi lebih percaya diri dan tangguh.

b. Bagi Komunitas Pendaki :

Hasil penelitian dapat digunakan oleh komunitas pendaki di Jawa Timur untuk menyusun program pelatihan atau pendampingan yang berfokus pada pengelolaan emosi dan penguatan keyakinan diri, sehingga menciptakan pengalaman mendaki yang lebih aman dan menyenangkan.

c. Bagi penelitian selanjutnya :

Dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam penelitiannya. Peneliti berikutnya dapat melakukan pengembangan terhadap metodologi penelitian, teknik pengumpulan data, atau bahkan memperluas variabel yang belum diperhatikan di penelitian ini.