

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia berada di daerah pertemuan lempeng bumi yang aktif, membentang dari Sumatera, Jawa, Bali, Sulawesi, hingga Papua. Di kawasan ini terdapat sekitar 400 gunung, dengan kurang lebih 130 gunung yang masih aktif. Setiap gunung memiliki ciri khas masing-masing dan menyimpan potensi wisata alam karena keindahan serta kekayaan alam yang dimilikinya (Ardiansyah dkk., 2023). Provinsi Jawa Timur memiliki jumlah gunung terbanyak di Pulau Jawa, sehingga menjadi tujuan favorit para pendaki. Saat ini, kegiatan mendaki juga telah menjadi hobi populer (Prasetyo & Utami, 2021). Dalam beberapa tahun terakhir, minat terhadap kegiatan pendakian gunung mengalami peningkatan. Seiring dengan bertambahnya jumlah pendaki di masyarakat, juga muncul berbagai komunitas pendaki gunung. Dalam komunitas tersebut, anggotanya tidak hanya terdiri dari pendaki berpengalaman, terdapat pula pendaki yang masih baru dan belum terbiasa, sehingga digolongkan sebagai pendaki pemula (Rifkatyani dkk., 2024).

Pendaki gunung pemula merupakan seseorang yang baru mengenal kegiatan mendaki dan masih memiliki sedikit pengalaman. Biasanya, mereka belum terbiasa dengan lingkungan alam, teknik pendakian, serta penggunaan alat pendakian. Oleh karena itu, pendaki pemula perlu mempersiapkan diri dengan baik, secara fisik, mental, maupun perlengkapan. Bagi mereka, mendaki gunung adalah pengalaman baru yang menantang (Sastha, 2007). Pendaki pemula sering melakukan kesalahan karena kurang mempersiapkan fisik sebelum mendaki. Selain itu, banyak dari mereka hanya meminjam perlengkapan karena belum memahami standar peralatan yang aman, sehingga berisiko memakai peralatan yang tidak sesuai dan membuat pendakian tidak nyaman. Mereka kurang persiapan mental, misalnya takut gelap atau takut ketinggian. Selain itu, pendaki pemula umumnya kurang memiliki pengetahuan tentang cara menghadapi cuaca ekstrem dan tidak memahami teknik di medan yang sulit, sehingga lebih rentan mengalami kesulitan selama pendakian (Kumalasari, 2019).

Mendaki gunung memerlukan keterampilan, pengetahuan, kondisi fisik yang kuat, serta semangat yang tinggi. Keberhasilan dalam mendaki tidak dilihat dari seberapa tinggi gunung yang ditaklukkan atau apakah sampai ke puncak, tetapi dari kemampuan untuk kembali dengan aman dan selamat. Kesuksesan kegiatan di alam bebas sangat bergantung pada perencanaan perjalanan, perlengkapan dan perbekalan yang memadai, serta kesiapan fisik dan mental pendaki. Oleh karena itu, setiap pendaki harus mempersiapkan segala hal dengan cermat agar terhindar dari kesalahan yang bisa membahayakan diri sendiri. Jika persiapan tidak dilakukan dengan baik, risiko terjadi bahaya saat pendakian akan semakin besar, seperti tersesat di jalur, terjatuh ke jurang, kehabisan logistik, kedinginan, kelelahan, sesak napas, kram otot, menghadapi cuaca ekstrem, gangguan hewan liar, bahkan dapat menyebabkan kematian (Nugroho dkk., 2020). Mendaki gunung bukanlah kegiatan yang dapat dilakukan secara tiba-tiba karena memerlukan persiapan yang menyeluruh. Pendaki sebenarnya sudah mempelajari banyak hal positif sejak tahap persiapan, seperti menentukan tujuan, membuat target perjalanan, mengenali sistem pendukung (misalnya lokasi rumah sakit terdekat), mempelajari penanganan saat keadaan darurat, hingga menyiapkan daftar perlengkapan yang diperlukan. Proses ini melatih seseorang agar tidak gegabah dan lebih berhati-hati (Pandamarum, 2016).

Menurut Susilowati dkk. (2020), beberapa kejadian yang paling sering dialami oleh pendaki saat melakukan pendakian antara lain dehidrasi, pingsan, dan hipotermia. Ada empat pendaki hanya mengetahui sedikit, dan tiga pendaki mengaku tidak mengetahui cara penanganannya sama sekali. Kemudian berita menurut Solichah (2025), M. Aldy Laksmara, siswa SMK Negeri Tekung, dilaporkan hilang selama 18 jam di Gunung Lemongan, Lumajang. Saat turun dari puncak, ia kebingungan dan berlari kembali ke atas hingga tersesat. Setelah menerima laporan dari teman-temannya, tim gabungan segera melakukan pencarian dan menemukan Aldy dalam keadaan lemah di pinggir jurang, sekitar satu kilometer dari jalur utama. Ia kemudian dievakuasi, diperiksa kesehatannya, dan dipulangkan. Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Lumajang menegaskan bahwa pendaki pemula perlu mendapatkan edukasi keselamatan agar

mampu memahami navigasi, mengontrol kepanikan, dan mengenali berbagai risiko selama pendakian.

Kemudian ada juga menurut Novrian (2025), Sebanyak sebelas pendaki pemula dilaporkan tersesat di kawasan Bukit Lincing, Taman Hutan Raya (Tahura) Raden Soerjo, Gunung Arjuno, Kabupaten Malang, pada Kamis, 29 Mei 2025. Mereka mendaki tanpa izin resmi dan tidak melewati jalur yang seharusnya. Para pendaki hanya berbekal panduan dari YouTube untuk mencari jalan menuju puncak. Karena jalur yang dipilih minim penanda dan sulit dikenali, mereka akhirnya tersesat. Tim gabungan dari petugas Tahura, relawan, SAR, dan kepolisian melakukan pencarian selama lebih dari lima jam hingga semua pendaki ditemukan selamat. Diketahui, mereka tidak melakukan registrasi atau membeli tiket masuk, serta memilih jalur tidak resmi yang melewati area Kebun Teh Wonosari. Menurut Lubis dkk. (2024), dalam situasi ini kemampuan untuk beradaptasi dan berahan di kondisi sulit sangat dibutuhkan. Hal tersebut menunjukkan pentingnya memiliki ketangguhan atau resiliensi.

Menurut Connor & Davidson (2003), Resiliensi adalah kemampuan atau kualitas diri seseorang yang membuatnya mampu bertahan, menyelesaikan masalah, dan tetap berkembang meskipun berada dalam situasi yang sulit. Resiliensi merupakan bentuk penyesuaian diri yang melibatkan tubuh, pikiran, dan kekuatan mental dalam menghadapi serta mengatasi berbagai sumber stres, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Oleh sebab itu, resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan atau stres tanpa kehilangan kendali dan keseimbangan diri. Resiliensi ada aspek lima aspek yaitu yang pertama kompetensi personal, standar tinggi dan keuletan, kedua kepercayaan terhadap diri memiliki toleransi terhadap efek negatif, dan mampu menghadapi stres, ketiga menerima perubahan secara positif dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain, keempat pengendalian diri, kelima pengaruh spiritual. Selaras dengan penelitian Mahendika & Sijabat (2023), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk memberikan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kehidupan, kesulitan akan menjadi tantangan, kegagalan menjadi keberhasilan, keputusan menjadi kekuatan.

Resiliensi membantu seseorang bangkit dari kondisi sebagai korban menjadi *survivor* yang lebih kuat. Resiliensi tidak hanya tentang bertahan dan menyesuaikan diri dalam situasi sulit, tetapi juga dapat meningkatkan performa olahraga, khususnya ketika berada dalam kondisi yang ekstrem.

Resiliensi merupakan proses yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk bangkit dari pengalaman sulit atau situasi yang menimbulkan tekanan dan emosi negatif, namun tetap mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik untuk mencapai hasil yang positif. Individu yang memiliki resiliensi dapat beradaptasi dengan keadaan tak terduga dan berusaha mengurangi dampak buruk yang mungkin muncul dari suatu masalah. Dengan tingkat resiliensi yang baik, seseorang akan lebih siap menyesuaikan diri terhadap perubahan serta menghadapi situasi yang tidak terduga dengan lebih optimal (Wiranto dkk., 2022). Selain itu menurut Crespo dkk. (2025), resiliensi pendaki pemula merupakan proses adaptasi bertahan dalam menghadapi stres fisik dan emosional yang muncul selama pendakian. Meski pada awalnya respons tubuh dan emosi mereka menunjukkan tekanan yang lebih tinggi, kemampuan untuk pulih dan menyesuaikan diri setelah pendakian menjadi bukti adanya potensi ketahanan dan pembelajaran fisiologis yang berkembang. Resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk merespons dan menyesuaikan diri dengan baik saat menghadapi tekanan. Kemampuan ini juga berkaitan dengan pengelolaan emosi, karena dapat menumbuhkan tekad, pengendalian diri, rasa percaya diri, sikap optimis, kesejahteraan, dan kemampuan memecahkan masalah secara positif. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah melalui kegiatan di alam, seperti mendaki gunung, yang membantu pendaki mengelola risiko dan mengendalikan emosi dengan lebih baik (Talavera dkk., 2024).

Resiliensi membantu memperbaiki kualitas hidup karena membuat seseorang lebih mampu menghadapi stres, menyesuaikan diri dengan keadaan sulit, serta dapat tetap bertahan dalam berbagai bentuk tekanan dan tantangan. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk mampu menghadapi dan mengatasi masalah secara adaptif, belajar dari pengalaman, dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang sulit (Kusuma dkk, 2023). Ada beberapa hasil penemuan yang mempengaruhi antara

regulasi emosi terhadap resiliensi (Paulana dkk., 2021; Kuncoro, 2021; Ulfah & Laura, 2020) menyatakan bahwa kemampuan mengatur emosi sangat berpengaruh terhadap resiliensi. Seseorang yang dapat mengendalikan dan menyeimbangkan emosinya, serta mengubah perasaan negatif menjadi lebih positif, akan lebih mudah menyesuaikan diri, tetap bertahan, dan bangkit kembali saat menghadapi tekanan atau pengalaman yang sulit.

Menurut Talavera dkk. (2024), regulasi emosi memiliki peran penting dalam membangun resiliensi. Dalam olahraga ekstrem seperti mendaki gunung, kemampuan seseorang dalam memahami dan mengontrol emosinya membantu dirinya menyesuaikan diri dengan tekanan, menghadapi berbagai tantangan, serta tetap tenang saat berada dalam situasi yang sulit. Menurut Gross (2014), regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengendalikan perasaannya, yang tercermin dalam sikap serta perilakunya. Setiap individu akan merespons situasi berdasarkan pengalaman emosional yang pernah dialami. Terdapat beberapa aspek yang memengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang yaitu *strategis, goal, impulse* dan *acceptance*. Kemudian menurut Rosita (2025), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan yang sedang dialami, sehingga dapat mengendalikan dan mengatur reaksinya terhadap hal-hal yang memicu emosi negatif. Tujuannya adalah menjaga emosi tetap seimbang, yang tampak dari sikap dan perilaku sehari-hari.

Seseorang yang mampu mengendalikan emosi, sikap, dan ucapan akan mendapatkan banyak manfaat, seperti hubungan sosial yang baik, kesehatan fisik yang terjaga, dan kemampuan beradaptasi yang meningkat. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi, sulit mengambil keputusan, serta mudah dipengaruhi oleh emosi negatif (Fajrina & Nursalim, 2025). Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, tingkat religiusitas, dan kepribadian. Karena itu, tidak tepat jika regulasi emosi dinilai hanya dari satu faktor saja. Usia dan jenis kelamin juga tidak dapat dijadikan ukuran dalam menilai kemampuan emosi pendaki, sebab jumlah subjek berdasarkan kedua faktor tersebut tidak seimbang (Sifa & Astuti, 2023).

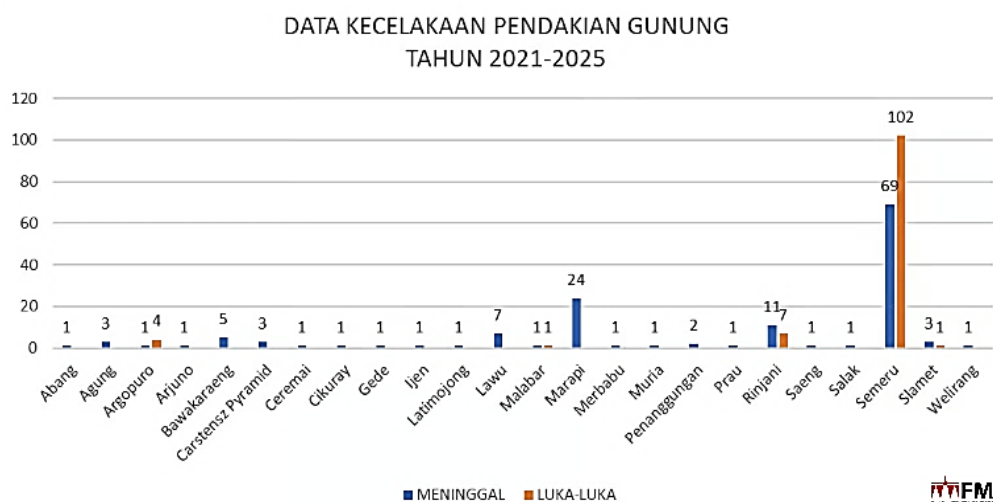
Menurut Fahriyani dkk. (2020), dalam aktivitas yang memiliki risiko, seseorang tidak hanya membutuhkan keberanian, tetapi juga harus dibekali kemampuan, keterampilan, serta mental yang tangguh agar mampu bertahan dalam situasi yang sulit. Saat mendaki gunung, banyak hal tak terduga dapat terjadi, dan tantangan yang dihadapi sering kali lebih besar daripada kemudahannya. Ketika menghadapi kesulitan, pendaki pemula bisa mudah terpancing emosinya, seperti berpikir tidak rasional, merasa sedih, marah, atau panik. Namun, pendaki dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan tetap berpikir positif, optimis, dan yakin dapat menghadapi setiap rintangan. Dalam pendakian, harus siap menghadapi medan terjal, cuaca buruk, badai, dan berbagai hambatan lainnya. Regulasi emosi membantu mengatasi rasa tidak nyaman atau cemas akibat cuaca ekstrem maupun medan yang berat. Dengan mengelola emosi tersebut, pendaki pemula dapat meningkatkan rasa percaya diri untuk menghadapi situasi sulit. Pendaki yang mampu memahami dan mengendalikan emosinya akan lebih tenang, tidak mudah panik, serta memiliki daya juang dan ketahanan diri yang tinggi. Sebaliknya, pendaki dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih cepat merasa putus asa dan menganggap dirinya tidak mampu menghadapi tantangan yang ada. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian (Ulfah & Laura, 2020; Sitorus, 2025; Kuncoro, 2021) yang menyatakan *self-efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin tinggi pula resiliensi individu, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan, kesulitan, atau kondisi yang menekan.

Menurut Bandura (1997), menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu yang dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap kemampuan dirinya sendiri. Berbeda dengan rasa percaya diri, *self-efficacy* lebih menitikberatkan pada penilaian individu terhadap kemampuan yang ia miliki. *Self-efficacy* memiliki beberapa dimensi, yaitu *level*, *Generality*, *Strength*. Kemudian menurut Rachmawati dkk. (2021), *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya, yang terbentuk dari pengalaman dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi masalah serta disertai pandangan ke depan. Bagi individu dengan *self-efficacy* tinggi, kegagalan kecil

dianggap sebagai keberhasilan yang tertunda, dan hal yang tampak mustahil bagi orang lain bisa menjadi mungkin. *Self-efficacy* juga berpengaruh pada cara seseorang mengambil tindakan, seberapa besar usaha yang dilakukan, serta ketekunannya saat menghadapi kesulitan.

Mendaki gunung sebagai salah satu jenis olahraga ekstrem memiliki risiko yang cukup tinggi bagi para pendaki. Risiko tersebut terbagi menjadi dua, yaitu risiko primer dan risiko sekunder. Risiko primer berasal dari faktor lingkungan, seperti cuaca yang ekstrem, ancaman hewan liar, tersesat di jalur pendakian, terjatuh ke jurang, paparan gas beracun, hingga longsor material vulkanik. Sementara itu, risiko sekunder berkaitan dengan kondisi internal pendaki, seperti kelelahan akibat tersesat, kehabisan logistik, penyakit bawaan, serta gangguan kesehatan seperti hipotermia, yaitu kondisi ketika tubuh mengalami kesulitan mengatur suhu karena paparan udara dingin berlebih yang dapat berujung pada kondisi fatal (Fajar & Lutfi, 2018).

Gambar 1.1
Kecelakaan pendakian (Mountaineering, 2025)



Kemudian menurut Stoltz (2000), manusia dapat dibedakan ke dalam tiga karakteristik berdasarkan *Adversity Quotient (AQ)* yang diibaratkan sebagai pendaki gunung. Individu dengan *low-AQ (quitters)* memiliki karakteristik cenderung menghindari tantangan, mudah menyerah, dan memilih berhenti sebelum mencapai tujuan. Mereka menolak kesempatan untuk berkembang serta meninggalkan potensi yang dimiliki, sehingga menunjukkan tingkat *self-efficacy*

yang rendah. Selanjutnya, individu dengan *moderate-AQ (campers)* memiliki karakteristik telah berusaha dan mampu menghadapi tantangan hingga titik tertentu, namun memilih berhenti di tengah perjalanan karena merasa cukup, bosan, atau ingin berada di zona nyaman. Mereka cenderung bertahan di posisi aman meskipun belum mencapai puncak keberhasilan, dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan *quitters*. Adapun individu dengan *high-AQ (climbers)* memiliki karakteristik pantang menyerah, terus berjuang, dan menikmati setiap tantangan yang dihadapi demi mencapai puncak keberhasilan, sehingga menunjukkan *self-efficacy* yang tinggi.

Menurut Rifkatyani dkk. (2024), persiapan untuk mencapai puncak bagi pendaki pemula mencakup latihan fisik, seperti lari serta olahraga untuk melatih kekuatan tangan, kaki, dan pernapasan. Dari sisi mental, pendaki perlu membiasakan diri berjalan jarak jauh, menghadapi cuaca panas maupun dingin, serta memiliki tekad yang kuat dan tidak mudah menyerah. Selain itu, kesiapan perlengkapan juga sangat penting, meliputi carrier, sleeping bag, tenda, bekal makanan dan minuman, P3K, sepatu, jaket, sarung tangan, kaos kaki, headlamp, serta perlengkapan pendukung lainnya. Setelah seluruh persiapan terpenuhi, pendaki diharapkan memiliki rasa percaya diri yang baik. *Self-efficacy* menjadi faktor penting dalam pendakian karena keyakinan diri, semangat, dan ketahanan mental sangat berpengaruh terhadap keberhasilan mencapai puncak. Ada beberapa hasil penelitian (Ulfah & Laura, 2020; Rifkatyani dkk., 2024; Kuncoro, 2021) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi dan *self-efficacy* secara konsisten memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi. Individu yang memiliki keyakinan diri tinggi serta mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih tangguh, sehingga dapat menghadapi tekanan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mencapai kesejahteraan atau kepuasan hidup yang lebih baik.

Keyakinan diri yang kuat dapat meningkatkan motivasi, ketekunan, dan kemampuan dalam menghadapi tantangan. Pendaki yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan lebih yakin dalam mengatasi kesulitan serta memandang tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Sebaliknya, pendaki dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah menyerah karena kurang yakin pada kemampuan dirinya

Di sisi lain kemampuan untuk tetap fokus memiliki peran penting dalam membantu pendaki menjaga konsistensi terhadap tujuan yang ingin dicapai, seperti menyelesaikan pendakian dengan aman, efektif, dan sesuai dengan rencana, meskipun menghadapi berbagai hambatan atau gangguan selama proses pendakian. Fokus yang baik juga mendorong pendaki untuk mampu mengendalikan diri serta berpikir rasional dalam menghadapi situasi sulit di medan pendakian. Namun, penelitian mengenai regulasi emosi, *self-efficacy*, dan resiliensi pada konteks aktivitas outdoor seperti pendakian, khususnya pada pendaki pemula di Jawa Timur, masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada atlet, mahasiswa, atau populasi umum. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi pada Pendaki Pemula di Jawa Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: “Apakah terdapat Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi pada Pendaki Pemula di Jawa Timur?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dan mengetahui apakah terdapat Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Efficacy* terhadap Resiliensi pada Pendaki Pemula di Jawa Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya tentang pengaruh regulasi emosi dan *self-efficacy* terhadap resiliensi pada pendaki pemula di Jawa Timur, yang masih jarang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori psikologi mengenai bagaimana kemampuan mengelola emosi dan keyakinan terhadap diri sendiri dapat memengaruhi ketahanan mental (resiliensi) saat menghadapi tantangan fisik maupun psikologis dalam kegiatan pendakian. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan

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

1.4.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Pendaki Pemula

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada pendaki pemula mengenai pentingnya kemampuan mengatur emosi dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (*self efficacy*) dalam menghadapi berbagai tantangan selama pendakian. Dengan kemampuan tersebut, pendaki pemula dapat bersikap lebih tenang, tidak mudah panik, serta mampu berpikir rasional ketika dihadapkan pada situasi sulit, baik secara fisik maupun mental. Kesiapan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesiapan fisik untuk mencapai keselamatan dan keberhasilan dalam proses pendakian.

a. Bagi Komunitas Pendaki

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi komunitas atau organisasi pendaki di Jawa Timur dalam merancang kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang berfokus pada penguatan regulasi emosi serta peningkatan *self-efficacy* anggotanya. Dengan memahami kedua faktor tersebut mampu membuat resiliensi, komunitas pendaki dapat menjadi lebih tangguh, percaya diri, dan siap menghadapi tekanan maupun risiko yang mungkin terjadi selama pendakian. Dengan demikian, hal ini dapat mengurangi risiko kesalahan dan kecelakaan akibat kurangnya kesiapan mental saat mendaki.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dan referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji lebih mendalam pengaruh regulasi emosi dan *self-efficacy* terhadap resiliensi, baik pada pendaki di wilayah berbeda maupun dalam konteks aktivitas ekstrem lainnya. Selain itu, penelitian ini turut membuka peluang bagi studi lanjutan untuk mengembangkan kajian terkait faktor-faktor psikologis lainnya.