

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gunung di Indonesia menjadi dorongan bagi pertumbuhan dan perkembangan minat masyarakat dalam melakukan aktivitas mendaki gunung. Indonesia memiliki banyak gunung dengan keindahan alam yang menakjubkan, termasuk gunung-gunung yang terkenal seperti Gunung Rinjani, Gunung Semeru, Gunung Bromo, dan masih banyak lagi. Keunikan dan keindahan alam di sekitar gunung-gunung tersebut menjadi daya tarik bagi para pendaki gunung, dan hal ini mendorong minat masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas mendaki gunung. Selain itu, aktivitas mendaki gunung juga memberikan kesempatan untuk menjelajahi alam, mencoba tantangan fisik dan mental, serta merasakan kepuasan dan pencapaian pribadi dalam menaklukkan puncak-puncak tertinggi.

Pendakian gunung merupakan salah satu kegiatan outdoor yang cukup berbahaya. Setiap detail harus direncanakan sebelum memulai pendakian gunung, mulai dari jadwal perjalanan, kondisi lapangan, perlengkapan dan faktor lainnya. Oleh karena itu kita memerlukan sumber informasi yang akurat dan bisa dipercaya (Hapsari et al., 2016). Pendakian gunung melibatkan kegiatan ekstrem di alam terbuka yang memerlukan kondisi fisik dan mental yang kuat, sejalan dengan pendapat tersebut (Fahriyani & Sitasari, 2020): “ mendaki gunung merupakan olahraga ekstrem yang membutuhkan keterampilan tinggi serta menuntut fisik dan mental yang kuat. Pendakian gunung merupakan aktivitas olahraga yang seringkali

membutuhkan keterampilan seperti panjat tebing. Keterampilan dan mental yang tangguh dibutuhkan pendaki untuk dapat bertahan hidup dalam kondisi atau situasi yang sulit.” Pendaki gunung merupakan sekelompok orang yang menikmati aktivitas di alam, khususnya mendaki gunung.

Mendaki gunung adalah olahraga ekstrem yang penuh dengan petualangan, dan aktivitas ini membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan, dan ketekunan yang tinggi. Bahaya dan tantangan yang ada dalam pendakian menjadi daya tarik tersendiri. Secara fundamental, bahaya dan tantangan tersebut digunakan untuk menguji kemampuan individu dan untuk mencapai harmoni dengan alam. Keberhasilan dalam mengatasi pendakian yang sulit menandakan keunggulan dalam mengatasi rasa takut dan mencapai kemenangan dalam perjuangan melawan diri sendiri. Sebelum melakukan pendakian gunung, terdapat sejumlah persiapan yang perlu diperhatikan demi menjaga keselamatan diri (Romdhoni, 2022). Selain itu, beberapa hal penting yang harus dipertimbangkan adalah mempersiapkan kondisi fisik yang optimal, memilih rute dan tujuan yang sesuai, mengumpulkan informasi tentang gunung dan rute pendakian, menjaga keselamatan selama pendakian, serta menghormati alam dan lingkungan sekitar. Dengan memperhatikan persiapan dan aspek keselamatan ini, pengalaman pendakian gunung dapat dinikmati dengan lebih aman dan menyenangkan. Tetaplah mengingat bahwa keselamatan harus menjadi prioritas utama dalam setiap kegiatan pendakian gunung.

Menurut (D. Astuti, 2016) kecemasan merupakan sebuah kondisi yang menegangkan yang disebabkan oleh dorongan tertentu. Keadaan tegang ini tidak

timbul dari kondisi-kondisi jangan di dalam tubuh, tetapi dipicu oleh faktor- faktor eksternal. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang muncul sebagai respons terhadap perubahan di lingkungan sekitar. menghadapi masalah yang memicu rasa takut, gelisah, dan mengartikan kecemasan sebagai suatu keadaan stres yang tidak memiliki penyebab yang jelas, dan seringkali disertai gangguan pada sistem saraf otonom dan pencernaan. Kecemasan melibatkan perasaan khawatir terhadap ketakutan atau persepsi mengenai ancaman terhadap sesuatu (Verawati, 2015).

Kecemasan pada pendaki pemula merupakan perasaan khawatir, tegang, atau takut yang dialami sebelum, selama, atau setelah melakukan pendakian gunung. Hal ini biasanya disebabkan oleh ketidakpastian mengenai apa yang akan terjadi, kurangnya pengalaman dalam menghadapi lingkungan alam, sulitnya mengendalikan situasi di medan yang tidak familiar, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya bahaya atau kecelakaan. Penting bagi pendaki pemula untuk menyadari dan mengelola kecemasan mereka dengan baik, termasuk dengan persiapan yang memadai, peningkatan pengetahuan dan keterampilan, serta mengikuti panduan keselamatan yang tepat. Dengan demikian, mereka dapat menikmati pendakian mereka dengan lebih percaya diri dan aman.

Berdasarkan pernyataan (Ardiningrum & Jannah, 2022) kecemasan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu: *State anxiety* (kecemasan situasional) merupakan kecemasan yang timbul sebagai respons individu terhadap situasi tertentu. *State anxiety* merupakan keadaan emosional yang muncul secara tiba-tiba, ditandai

dengan ketegangan, ketakutan, dan perubahan fisiologis tertentu. Kecemasan jenis ini bersifat sementara dan muncul ketika seseorang menghadapi masalah yang memicu rasa takut, gelisah, dan kekhawatiran. *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian individu, yang didapat dari kecenderungan perilaku atau disposisi yang dipengaruhi oleh faktor tingkah laku. *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang menjadi ciri khas individu. Dengan kata lain, kecemasan yang dialami oleh seseorang merupakan bagian dari sifat bawaan orang tersebut. Penting bagi pendaki pemula untuk mengenali kecemasan mereka dan mencari cara untuk mengatasinya. Hal ini dapat dilakukan dengan memperoleh pengetahuan yang memadai tentang pendakian gunung, mempersiapkan diri secara fisik dan mental sebelum pendakian, mendapatkan pelatihan atau bimbingan dari pendaki yang berpengalaman, dan mengambil langkah-langkah keamanan yang tepat. Selain itu, penting juga bagi pendaki pemula untuk tidak terlalu membebani diri dengan ekspektasi yang terlalu tinggi dan belajar untuk menghadapi ketidakpastian dan tantangan dengan bijaksana. Dengan pengalaman dan pengetahuan yang terus berkembang, kecemasan pendaki pemula cenderung berkurang seiring waktu dan praktik yang lebih banyak dalam mendaki gunung. Penelitian terdahulu tentang pengaruh pengetahuan pendakian terhadap kecemasan pada pendaki pemula lebih banyak dilakukan untuk menginvestigasi kecelakaan, mental dan Fisik Seperti penelitian yang dilakukan oleh :

1. “Pengaruh Pemberitaan Media Online Tentang Kecelakaan Pendaki Gunung Terhadap Tingkat Kecemasan Anggota Akhwat Community Adventure Jabodetabek (Lisa Gustina, 2017).”

2. “Studi Pemahaman Konsep Pendaki Pemula Terhadap Kebutuhan Nutrien Terhadap Pendaki (Muhammad Romadhoni, 2021)”
3. “Studi Deskriptif Tentang Kecemasan Pendaki Sebelum Pendakian Gunung (Blasius Dimas Febriantono, 2010)”
4. “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan *Acute Mountain Sicknes* Pada Pendaki Gunung (Tiara Permatasari, 2021)”

Maka berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Pengetahuan Pendakian Terhadap Kecemasan Pada Pendaki Pemula. Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru terhadap pendaki pemula ketika akan melakukan pendakian pertama kali.

B. Fokus Penelitian

Fokus utama permasalahan pada penelitian ini adalah mengetahui kecemasan pendaki pemula saat melakukan aktivitas pendakian gunung.

C. Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana hubungan antara tingkat pengetahuan pendakian dan tingkat kecemasan pada pendaki pemula?
- 2) Seberapa besar pengaruh pengetahuan pendakian terhadap tingkat kecemasan pendaki pemula?

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan beberapa manfaat maupun kegunaan, sebagai berikut:

1) Bagi peneliti

- a. Menjadi satu syarat untuk menyelesaikan Skripsi dan mendapatkan gelar sarjana olahraga.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat berupa pengetahuan dan pengalaman baru yang dapat di jadikan sebagai bekal ketika memasuki dunia kerja.

2) Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

Hasil penelitian skripsi pengaruh pengetahuan pendakian terhadap kecemasan pada pendaki pemula ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam memberikan pelajaran efektif dan efisien kepada mahasiswa dan mahasiswi.

3) Bagi Pendaki Gunung Pemula

- a. Hasil penelitian pengaruh pengetahuan pendakian terhadap kecemasan pada pendaki pemula ini diharapkan dapat menjadi media pengetahuan dan pembelajaran untuk mengetahui pentingnya pengetahuan pendakian agar dapat meminimalisir resiko-resiko yang mungkin terjadi disaat aktivitas pendakian gunung.
- b. Membantu pendaki gunung pemula/para pembaca dalam mempelajari pengaruh pengetahuan pendakian terhadap kecemasan pendaki pemula.