

***MENTAL TOUGHNESS* PADA PENDAKI GUNUNG**

SKRIPSI



oleh

Aldilas Tegar Mahendra

NIM. 200401110052

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

MENTAL TOUGHNESS PADA PENDAKI GUNUNG

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi

salah satu persyaratan dalam

memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

oleh

Aldilas Tegar Mahendra

NIM. 200401110052

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

MENTAL TOUGHNESS PADA PENDAKI GUNUNG


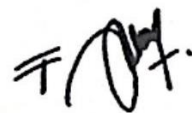
SKRIPSI

Oleh

Aldilas Tegar Mahendra

NIM. 200401110052

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd</u> NIPPPK. 198311202023212021		30 Mei 2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si</u> NIP. 197605122003121002		29 Mei 2024

Malang,

Mengetahui,

a/ Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

MENTAL TOUGHNESS PADA PENDAKI GUNUNG

SKRIPSI




oleh

Aldilas Tegar Mahendra

NIM. 200401110052

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majlis Sidang Skripsi Pada Tanggal 13 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Halimatus Sa'diyah, M.Pd.</u> NIPPPK. 198311202023212021		17 Juli 2024
Ketua Penguji <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.</u> NIP. 197605122003121002		19 Juli 2024
Penguji Utama <u>Drs. Zainul Arifin, M.Ag.</u> NIP. 196506061994031003		16 Juli 2024

Disahkan oleh,

Dekan,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si.
NIP. 197611282002122001

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

MENTAL TOUGHNESS PADA PENDAKI GUNUNG

Yang ditulis oleh :

Nama : Aldilas Tegar Mahendra
NIM : 200401110052
Program : S1 Psikologi

peneliti berpendapat bahwa penelitian tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 27 Juni 2024
Dosen Pembimbing 1,



Halimatus Sa'diyah, M.Pd.
NIPPPK. 198311202023212021

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

MENTAL TOUGHNESS PADA PENDAKI GUNUNG

Yang ditulis oleh :

Nama : Aldilas Tegar Mahendra

NIM : 200401110052

Program : S1 Psikologi

peneliti berpendapat bahwa penelitian tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Malang, 27 Juni 2024
Dosen Pembimbing 2,



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.
NIP. 197605122003121002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aldilas Tegar Mahendra

NIM : 200401110052

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **MENTAL TOUGHNESS PADA PENDAKI GUNUNG** adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 29 Mei 2023

Peneliti



Aldilas Tegar Mahendra

NIM. 200401110052

MOTTO

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

"Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung."

-QS. Ali 'Imran [173]

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah, Rabb semesta alam dan berhak disembah, tidak ada ilah selain-Nya. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad, keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga akhir zaman.

Dengan kerendahan hati, rasa syukur dan nikmat, penelitian ini peneliti persembahkan untuk rahimahumallah kedua orang tua yang peneliti cintai dan sayangi, dan keluarga yang selalu memberikan support di setiap langkah yang peneliti pilih.

KATA PENGANTAR

Bismillah walhamdulillah, segala puja dan puji syukur dan nikmat dipanjatkan kepada Allah SWT. Atas berkat rahmat, ridho, dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “*Mental Toughness* pada Pendaki Gunung”. Shalawat serta salam, semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, yang membimbing umat manusia menuju agama Allah SWT yaitu Islam yang diharapkan syafa’atnya kelak di hari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat dalam penyusunan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Halimatus Sa’diyah, M.Pd. dan Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan ilmu, arahan, dan motivasi yang luar biasa.
5. Seluruh pihak yang ikut serta berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini baik moral maupun materiil.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif sehingga dapat dijadikan referensi bagi peneliti guna perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan penelitian ini dengan harapan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi diri sendiri dan orang lain, aamiin.

Malang, 29 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
مخلص.....	xix
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Orisinalitas Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Mental Toughness.....	8
1. Pengertian <i>Mental Toughness</i>	8

2. Problem <i>Mental Toughness</i>	10
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i>	10
4. Dimensi <i>Mental Toughness</i>	12
5. Perspektif Psikologi Terhadap <i>Mental Toughness</i>	13
6. Perspektif Islam Terhadap <i>Mental Toughness</i>	17
B. Pendakian Gunung.....	24
1. Pengertian Pendakian Gunung	24
2. Jenis Pendakian Gunung.....	25
3. Persiapan Pendakian Gunung.....	26
4. Tujuan Pendakian Gunung	27
5. Manfaat Pendakian Gunung.....	27
BAB III : METODE PENELITIAN.....	29
A. Kerangka Penelitian.....	29
B. Sumber Data	30
C. Teknik Pengumpulan Data	31
D. Teknik Analisa Data	34
1. Analisa sebelum di lapangan.....	34
2. Analisa selama di lapangan	35
E. Kredibilitas Penelitian	36
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Setting Penelitian.....	38
B. Paparan Data Penelitian.....	39
1. Profil Subjek.....	39

2. <i>Mental toughness</i> pada pendaki gunung.....	42
3. <i>Problem mental toughness</i> pendaki gunung.....	43
4. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i> Pendaki Gunung	44
5. <i>Dimensi Mental Toughness</i> pada Pendaki Gunung	46
C. Pembahasan	62
BAB V : PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks Psikologi Mengenai <i>Mental Toughness</i>	14
Tabel 2. 2 Makna QS. Al-Insyirah ayat 7-8	17
Tabel 2. 3 Makna QS. Ali ‘Imran ayat 139	18
Tabel 2. 4 Makna QS. At-Talaq ayat 3	19
Tabel 2. 5 Analisis Komponen Teks Islam Mengenai <i>Mental Toughness</i>	21
Tabel 3. 1 Pedoman Pertanyaan Wawancara.....	32
Tabel 4. 1 Klasifikasi Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mental Toughness</i> Pendaki Gunung	44
Tabel 4. 2 Dimensi <i>Mental Toughness</i> pada Subjek D.....	46
Tabel 4. 3 Dimensi <i>Mental Toughness</i> pada Subjek F	51
Tabel 4. 4 Dimensi <i>Mental Toughness</i> pada Subjek I	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Psikologi Mengenai <i>Mental Toughness</i>	14
Gambar 2. 2 Mind Mapping Teks Psikologi Mengenai <i>Mental Toughness</i>	16
Gambar 2. 3 Pola Teks Islam <i>Mental Toughness</i> pada QS. At-Talaq ayat 3	20
Gambar 2. 4 Mind Mapping Teks Islam Mengenai <i>Mental Toughness</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 2 Dokumentasi Pendakian	88
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	89
Lampiran 4 Transkrip Wawancara	92

ABSTRAK

Aldilas Tegar Mahendra, 200401110052, *Mental Toughness* Pada Pendaki Gunung, 2024.

Kata Kunci : Ketahanan Mental, Pendaki Gunung, Tantangan

Mendaki gunung merupakan salah satu olahraga ekstrem yang sedang menjadi tren dan semakin banyak peminatnya. Dalam mendaki gunung dibutuhkan kesiapan individu meliputi mental, fisik, keterampilan, pengetahuan, dan finansial. Pada saat melakukan pendakian gunung, individu akan dihadapkan sejumlah tantangan dan dituntut untuk mengambil tindakan penuh risiko. Dibutuhkan ketahanan mental yang tinggi agar dapat menghadapi tantangan pendakian gunung. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana ketahanan mental pada pendaki gunung, bagaimana problem ketahanan mental pendaki gunung, apa faktor yang mempengaruhi ketahanan mental pendaki gunung, bagaimana dimensi ketahanan mental pada pendaki gunung.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan ketahanan mental pada pendaki gunung, mengetahui problem ketahanan mental pendaki gunung, menganalisa faktor yang mempengaruhi ketahanan mental pendaki gunung dan menemukan dimensi ketahanan mental pada pendaki gunung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi untuk mengeksplorasi ketahanan mental terhadap 3 pendaki gunung yang merupakan anggota komunitas Pendaki Madiun Garis Keras. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi data dilakukan pula dengan memeriksa dan/atau membandingkan antar data yang telah diperoleh sebelumnya.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa menurut ketiga subjek ketahanan mental pada pendaki gunung dapat berbentuk kemampuan menghadapi berbagai masalah di luar kendali diri, menjaga orientasi dan fokus, mengelola emosi dalam segala situasi, serta memberikan keamanan bagi diri sendiri dan orang lain. Problem ketahanan mental yang dapat ditemukan dalam penelitian ini adalah masalah persepsi bahwa ketahanan mental dapat dinilai dari satu indikator. Adapun faktor yang mempengaruhi ketahanan mental secara internal yaitu pengalaman, kepribadian, cara berpikir, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu situasi dan kondisi lingkungan serta pengaruh orang lain. Kemudian, perilaku dan cara berpikir ketiga subjek sesuai dengan kriteria ketahanan mental seperti mengendalikan diri, mengelola emosi, menetapkan tujuan, mempersiapkan hal yang dibutuhkan, mengambil risiko, belajar dari pengalaman, yakin akan kemampuan yang dimiliki, hingga kepedulian terhadap orang lain.

ABSTRACT

Aldilas Tegar Mahendra, 200401110052, Mental Toughness of Mountain Climbers, 2024.

Keywords : Mental Toughness, Mountain Climbers, Challenge

Mountaineering is one of the extreme sports that is currently trending and gaining more enthusiasts. Mountaineering requires individual readiness encompassing mental, physical, skills, knowledge, and financial aspects. During mountain climbs, individuals face numerous challenges and are required to take risky actions. High mental toughness is needed to confront these challenges. The research problem in this study explores how mental toughness manifests among mountaineers, the issues they face regarding mental toughness, factors influencing their mental toughness, and the dimensions of mental toughness in mountaineers.

This research aims to describe mental toughness among mountaineers, identify the issues related to mental toughness, analyze the factors influencing mental toughness, and uncover the dimensions of mental toughness in mountaineers.

The study employs a qualitative approach with phenomenological study methods to explore mental resilience among three mountaineers who are members of the "Pendaki Madiun Garis Keras" community. Data collection methods include interviews, observations, and documentation. Data triangulation is also conducted by examining and/or comparing previously obtained data.

The results of the research indicate that, according to the three subjects, mental toughness in mountaineers can manifest as the ability to face various uncontrollable problems, maintain orientation and focus, manage emotions in all situations, and ensure safety for oneself and others. Issues regarding mental toughness identified in this research include the perception problem that mental toughness can be assessed through a single indicator. Internal factors influencing mental toughness include experience, personality, mindset, and self-confidence. External factors include environmental situations and conditions, as well as the influence of others. Furthermore, the behavior and mindset of the three subjects align with mental toughness criteria such as self-control, emotional management, goal-setting, preparation, risk-taking, learning from experiences, belief in one's abilities, and concern for others.

مخلص

أديلاس تغار ماهيندرا، ٢٠٠٤.١١.١٠.٥٢ ، الصلابة العقلية لدى متسلقي الجبال، ٢٠٢٤.

الكلمات المفتاحية: المرونة العقلية، متسلق الجبال، التحدي

تسلق الجبال هو واحد من الرياضات الشاقة المتجهة نحو الشهرة وزيادة عدد المعجبين بها. يتطلب تسلق الجبال استعدادًا شاملاً يشمل الجوانب النفسية والبدنية والمهارات والمعرفة والمالية. خلال تسلق الجبال، يواجه الأفراد تحديات عديدة ويطلب منهم اتخاذ خطوات مجازفة. إنَّ القوة النفسية العالية ضرورية لمواجهة تلك التحديات. ومن بين مسائل البحث في هذه الدراسة، كيفية تجلّي القوة النفسية لدى متسلقي الجبال، والمشاكل التي قد تواجههم في هذا الصدد، والعوامل المؤثرة على قوتهم النفسية، وأبعاد القوة النفسية لديهم.

تهدف هذه الدراسة إلى وصف القوة النفسية لدى متسلقي الجبال، وفهم المشاكل التي تواجههم في هذا الصدد، وتحليل العوامل المؤثرة على قوتهم النفسية، واكتشاف أبعاد القوة النفسية لديهم. يستخدم هذا البحث منهجًا نوعيًا مع منهج الدراسة الظاهرية لاستكشاف المرونة العقلية لثلاثة من متسلقي الجبال الذين هم أعضاء في المجتمع. وتم جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق. يتم أيضًا إجراء تثليث البيانات عن طريق فحص و/أو مقارنة البيانات التي تم الحصول عليها مسبقًا.

أظهرت نتائج الدراسة أن القوة النفسية لدى متسلقي الجبال، من وجهة نظر الأفراد الثلاثة، يمكن أن تتجلّى في قدرتهم على مواجهة مشاكل خارج نطاق سيطرتهم، والحفاظ على التوجه والتركيز، وإدارة العواطف في جميع الظروف، وضمان الأمن لأنفسهم وللآخرين. ومن بين المشاكل المتعلقة بالقوة النفسية، مشكلة تصور أن القوة النفسية يمكن تقييمها من خلال مؤشر واحد. أما العوامل الداخلية المؤثرة على القوة النفسية، فتشمل الخبرة والشخصية والمنهجية في التفكير والثقة بالنفس، بينما العوامل الخارجية تشمل الظروف البيئية والحالات وتأثير الأفراد الآخرين.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting bagi tiap individu guna pencegahan atau penurunan tingkat stress, peningkatan kesehatan fisik dan psikis, serta upaya dalam memelihara dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup (Rahman et al., 2017, p. 144). Solicha (2020, p. 92) menjelaskan bahwa olahraga merupakan setiap aktivitas fisik yang dapat berupa permainan dan/atau perjuangan kepada diri sendiri maupun orang lain. Olahraga memiliki konsep dasar *man in movement*, artinya yang melakukan gerakan pada aktivitas olahraga tidak hanya bagian tubuh individu tetapi bentuk dari proses psiko-fisik seseorang sebagai satu kebutuhan. Salah satu olahraga yang sedang tren dan semakin meningkat peminatnya yaitu mendaki gunung. Berdasarkan data dari pusat APGI (Asosiasi Pendaki Gunung Indonesia), aktivitas pendakian gunung meningkat secara massif pada tahun 2016 hingga 2019 (Ardiningrum & Jannah, 2022a, p. 51). Kustiani (dalam Afifah, 2019, p. 120) menyatakan bahwa kenaikan jumlah pendaki gunung juga terjadi di Gunung Semeru pada 2016-2018. Tahun 2016 terdapat 155.477 orang pendaki, tahun 2017 meningkat sebanyak 15% menjadi 183.272 orang pendaki, dan tahun 2018 kian bertambah naik hingga 35% menjadi sebanyak 286.096 orang pendaki.

Aktivitas mendaki gunung (*mountain hiking*) merupakan salah satu olahraga ekstrem penuh tantangan yang membutuhkan pengetahuan dasar,

peralatan yang lengkap, keterampilan khusus serta menuntut fisik dan mental yang kuat. Csikszentmihalyi (dikutip oleh Afifah, 2019, p. 120), bahwa pendakian gunung merupakan kegiatan yang bersifat maskulin, penuh tantangan, kemungkinan bahaya secara fisik, dan tanpa adanya imbalan eksternal yang didapat secara langsung, bahkan menempatkan olahraga ini berbeda diantara lainnya.

Tanggal 29 Mei 1953, tercatat sebagai hari bersejarah dalam dunia pendakian gunung. Sir Edmund Percival Hillary menjadi manusia pertama yang mampu menginjakkan kakinya di puncak tertinggi di muka bumi yakni Gunung Everest yang terletak di Pegunungan Himalaya (Nepal-Tibet) dengan ketinggian 8.848 meter dari permukaan laut. Setidaknya dibutuhkan waktu selama dua bulan untuk melakukan ekspedisi Everest termasuk pelatihan, penyesuaian diri dengan ketinggian dan cuaca, serta pendakian dari basecamp hingga ke puncak. Edmund Hillary memuji sebagian besar keberhasilan ekspedisi tersebut kepada para ahli yang mengetahui secara terperinci tentang Gunung Everest dan *sherpa*-nya (pemandu gunung) yang setia, Tenzing Norgay (Wheatley, 2019, p. 2377). 350 porter, 20 *sherpa*, dan berton-ton perbekalan dikerahkan untuk ekspedisi besar Everest yang dilakukan oleh Inggris dibawah komando Kolonel John Hunt pada saat itu (National Geographic, 2013). Selain itu, kesuksesan ekspedisi tersebut tidak terlepas dari saran dari para pendaki yang sebelumnya pernah berusaha untuk menggapai puncak Everest, tetapi harus menuai kegagalan selama sekian tahun. Keberhasilan Edmund Hillary dan Tenzing Norgay menjadi sebuah pemantik yang memunculkan gairah bagi

para pendaki di seluruh dunia untuk menggapai puncak tertinggi di muka bumi. Hingga tahun 2022, kini telah tercatat terdapat sekitar 11.350 pendakian ke puncak Everest yang dilakukan oleh 6.098 orang berbeda (Bhusal, 2022).

Kegiatan mendaki gunung di Indonesia sendiri dipelopori oleh Soe Hok Gie yang dikenal sebagai pendiri organisasi pecinta alam Mapala UI pada 12 Desember 1964. Sosok Soe Hok Gie merupakan idola oleh sebagian pendaki Indonesia. Pasalnya ia adalah seorang penggiat alam bebas yang juga turut berperan sebagai aktivis Indonesia dengan rasa nasionalis yang kuat pada masanya. Gie kerap mencurahkan isi pikirannya ke dalam jurnal harian serta mengembangkan *passion*-nya dalam mendaki gunung (Aritonang, 2010, p. 79). Sementara *track record* Gie dalam aktivitas pendakian gunung di Indonesia tidak perlu diragukan lagi. Setidaknya ia pernah menjelajahi beberapa gunung di Pulau Jawa seperti Gede, Pangrango, Slamet, Sindoro, Merapi dan terakhir adalah Gunung Semeru yang menjadi saksi atas tragedi meninggal dunia sosok Gie karena menghirup gas beracun.

Pada prinsipnya aktivitas mendaki gunung memiliki bahaya, rintangan, serta risiko yang bersifat obyektif dan subyektif. Risiko yang bersifat obyektif ialah risiko yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti kadar oksigen yang dipengaruhi oleh ketinggian. Para pendaki berisiko mengalami hipotermia hingga kematian yang disebabkan oleh kondisi cuaca dan suhu yang sulit untuk diprediksi di daerah pegunungan. Adapun resiko yang bersifat subyektif ialah kondisi atau keadaan individu dan pengetahuan dasar serta pengalaman para pendaki dalam hal teknik mendaki gunung. Kondisi atau keadaan individu

meliputi fisik dan mental (Alfiqri & Prakoso, 2015, p. 18). Ardeshir Yaftebbi selaku pemandu kepada tim Ekspedisi Jurnalis ke Carstenz 2015 menyampaikan bahwa “Butuh persiapan yang tidak main-main untuk mendaki gunung. Peralatan harus lengkap, pengetahuan harus oke, fisik harus siap. Tapi begitu kaki melangkah, nomor satunya adalah mental. Banyak orang yang fisiknya bagus-bagus, tapi tidak kuat sampai ke puncak. Itu artinya mental mereka tidak bagus.” (Farhan, 2015).

Individu yang memutuskan untuk melakukan aktivitas pendakian gunung diharapkan memiliki *mental toughness* yang tinggi. *Mental toughness* atau ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan individu untuk bertahan dan mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, serta mampu menjaga konsentrasi secara konsisten ketika segala sesuatu berjalan baik dalam mencapai tujuan (Gucciardi et al., 2008, p. 278). Ardiningrum dan Jannah (2022, p. 51), pentingnya *mental toughness* adalah sebagai bentuk *defence* ketika individu menghadapi situasi atau hal yang sulit. *Mental toughness* sangatlah penting dalam aktivitas fisik karena dapat mereduksi risiko cedera, rasa lelah, penurunan kinerja seseorang (Hardiansyah & Masturah, 2019, p. 239). *Mental toughness* adalah kemampuan pendaki untuk konsisten terhadap performa terbaik selama pendakian berlangsung terlepas dari emosi internal dan/atau hambatan eksternal. Kemampuan inilah yang membantu pendaki menghadapi berbagai macam tantangan dan hambatan seperti kelelahan, risiko cedera, medan yang berat, dan perubahan cuaca secara mendadak.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini perlu untuk dilakukan dengan adanya kebutuhan untuk mengetahui *mental toughness* yang lebih dikhususkan kepada pendaki gunung, maka peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “*Mental Toughness* pada Pendaki Gunung”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *mental toughness* pada pendaki gunung?
2. Bagaimana problem *mental toughness* pendaki gunung?
3. Apa faktor yang mempengaruhi *mental toughness* pendaki gunung?
4. Bagaimana dimensi *mental toughness* pada pendaki gunung?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan *mental toughness* pada pendaki gunung.
2. Mengetahui problem *mental toughness* pendaki gunung.
3. Menganalisa faktor yang mempengaruhi *mental toughness* pendaki gunung.
4. Menemukan dimensi *mental toughness* pada pendaki gunung.

D. Manfaat Penelitian

- A. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian di bidang psikologi yang menyangkut *mental toughness* pada olahragawan khususnya pada pendaki gunung.
- B. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada pendaki gunung agar dapat meningkatkan *mental toughness* dan dapat menerapkan *mental toughness* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Orisinalitas Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan pembuktian orisinalitas dari peneliti dengan membandingkan atau mencari pembeda dari penelitian terdahulu terhadap penelitian yang telah direncanakan. Hal tersebut dilakukan agar penelitian yang disusun dapat dibuktikan bahwa bukan merupakan tindak plagiarisme terhadap karya ilmiah orang lain. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki relasi atau kaitan dengan penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Hilmi Aminudin Abdurachman dan Hedi Wahyudi pada 2023 dengan judul penelitian “Studi Deskriptif Mengenai *Mental Toughness* pada Atlet Bola Basket Porda 2022”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian teknik analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian tersebut adalah 24 Atlet Bola Basket Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini cenderung membahas mengenai *mental toughness* yang berkorelasi dengan prestasi. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Atlet Bola Basket Kabupaten Bandung Barat yang memiliki *mental toughness* paling tinggi adalah atlet dengan prestasi baik di tingkat kabupaten/kota, provinsi dan nasional. Terdapat 14 dari 24 orang atlet yang memiliki skor tinggi pada *mental toughness*.
2. Mohammad Faisal dan Hedi Wahyudi pada 2019 dengan judul penelitian “Studi Deskriptif Mengenai *Mental Toughness* pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian teknik studi deskriptif. Subjek pada penelitian tersebut adalah 10

Atlet Squash Indonesia Sea Games 2019. Penelitian ini cenderung membahas mengenai *mental toughness* atlet pada saat program latihan maupun kompetisi. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 responden atlet squash Indonesia Sea Games 2019 memiliki *mental toughness* yang tinggi pada keempat aspek.

3. Ach. Rizal Firdaus dkk. pada 2023 dengan judul penelitian “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Pecinta Alam”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian tersebut adalah 34 mahasiswa pecinta alam di Gresik. Penelitian ini cenderung membahas mengenai pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara efikasi diri dan ketangguhan mental.

Persamaan yang terdapat pada ketiga penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah melakukan penelitian dengan variabel *mental toughness*. Adapun perbedaan dari ketiga penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu metode penelitian, subjek penelitian dan fokus penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian studi fenomenologi dengan pendekatan kualitatif dengan 3 orang pendaki gunung yang berasal dari komunitas Pendaki Madiun Garis Keras sebagai informan dan berfokus pada pengalaman pendakian yang terkait dengan ketahanan mental serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Mental Toughness

1. Pengertian *Mental Toughness*

Peter Clough (dalam Faisal & Wahyudi, 2019, p. 750) menyatakan bahwa *mental toughness* atau ketangguhan mental adalah kemampuan individu terhadap penanganan *stress*, *pressure*, dan *challenge* dan menunjukkan performa yang terbaik untuk menghadapi segala situasi. Ia menggambarkan individu yang tangguh secara mental sebagai seseorang yang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, dapat menerima apa pun dengan tenang dan sangat menikmati tantangan. Gucciardi et al. (2008, p. 278), menyatakan *mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan individu untuk bertahan dan mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, serta mampu menjaga konsentrasi secara konsisten ketika segala sesuatu berjalan baik dalam mencapai tujuan. Sedangkan, Masrun (2016, p. 2) mengartikan *mental toughness* sebagai kebutuhan individu dalam suatu situasi yang bersifat memberikan dorongan untuk tidak mudah menyerah.

Kumar (dikutip oleh Nisa & Jannah, 2021, p. 37), bahwa *mental toughness* muncul sebagai sekelompok atribut yang memungkinkan individu menjadi pribadi dengan kesiapan fisik, mental, dan rasa percaya diri sehingga mampu menjaga performa untuk tetap prima dalam menghadapi segala situasi yang akan terjadi. Pernyataan tersebut sesuai

dengan pendapat Noviansyah & Jannah (2021, p. 86), bahwa *mental toughness* berfungsi sebagai bentuk pertahanan diri individu dalam menghadapi suatu situasi sulit. *Mental toughness* memberikan perasaan positif dan dorongan sehingga individu mampu mengendalikan dan mereduksi kecemasan. Individu yang memiliki *mental toughness* mampu menjaga fokus serta motivasi terhadap segala situasi (Retnoningsasy & Jannah, 2020, p. 10). Situasi yang dimaksud adalah berupa keadaan dengan tuntutan tinggi terhadap *mental toughness* seperti cedera proses rehabilitasi cedera, persiapan latihan, tantangan internal dan eksternal, serta tekanan sosial (Wahyudi, 2023, p. 535).

Setiawan et al. (2020, p. 159), individu yang memiliki *mental toughness* memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. *Sociable and friendly*. Individu mudah dalam bergaul dan cenderung ramah terhadap individu lain.
- b. *Calm and relaxed under pressure*. Individu memiliki pribadi yang tenang dan santai meskipun dalam situasi atau kondisi dibawah tekanan.
- c. *Optimistic thinking*. Individu selalu berusaha untuk berpikir optimis atau memiliki prasangka yang positif di setiap keadaan.
- d. *Highly motivated*. Individu memiliki dorongan dalam diri yang kuat dan motivasi dari luar diri sebagai pendukung

2. Problem *Mental Toughness*

Pete Olusoga (2015) menyebutkan dua masalah dalam menggunakan istilah ketahanan mental, untuk menggambarkan kumpulan atribut, keterampilan, dan kemampuan psikologis yang sangat berbeda, yaitu:

- a. Problem pertama berkaitan dengan persepsi *mental toughness* dalam olahraga. Karena ketahanan mental dikaitkan dengan yang terbaik dari yang terbaik atau “*super-elite*”. Jika individu tidak mampu meraih capaian maka akan dinilai sebagai orang yang kurang memiliki *mental toughness* bahkan lebih buruk lagi disebut lemah atau lunak secara mental.
- b. Problem kedua berkaitan dengan persepsi psikologi secara umum. Menjunjung *mental toughness* sebagai capaian dengan bantuan psikolog, dianggap tidak memiliki mental yang kuat menurut beberapa pihak. Awam menganggap bahwa bekerja sama dengan psikolog adalah hal yang tabu.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Mental Toughness*

Aryanto & Larasati (2020, p. 308) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *mental toughness*, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri yang dapat mempengaruhi *mental toughness* antara lain wawasan diri, konsep diri, motivasi diri, harga diri, rasa kompetitif, dan refleksi diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dari luar diri yang dapat mempengaruhi *mental toughness* meliputi pelatihan fisik, pelatihan keterampilan psikologis, dan pembinaan.

Sedangkan menurut Gucciardi et al., (2009, p. 202) *mental toughness* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

a. Situasi Umum

Situasi umum merupakan situasi ketika sedang tidak dalam pendakian atau kehidupan sehari-hari. Contohnya, yaitu seorang pendaki gunung mengalami cedera dan rehabilitasi sehingga terjadi perubahan rutinitas. Persiapan, yaitu pendaki gunung melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuannya. Tekanan sosial, yaitu ketika pendaki gunung memperoleh tekanan dari sekitarnya. Keseimbangan komitmen, yaitu berkaitan dengan komitmen dan tanggung jawab seorang pendaki gunung pada semua yang berkaitan dengan diri pendaki tersebut.

b. Situasi Khusus.

Situasi khusus merupakan situasi di saat pendakian. Situasi ini meliputi tekanan dari dalam dan tekanan yang asalnya dari luar. Tekanan internal yaitu tekanan yang muncul dari dalam diri, contohnya mengalami kelelahan. Tekanan eksternal adalah tekanan dari luar diri, contohnya kondisi alam, pergantian cuaca, perubahan suhu, dan lain-lain.

4. Dimensi *Mental Toughness*

Peter Clough (Faisal & Wahyudi, 2019, p. 750-751) merumuskan empat dimensi *mental toughness* dalam diri individu, yaitu:

a. *Control*

Control merupakan kemampuan individu dalam pengendalian diri terhadap lingkup kehidupannya. Beberapa individu memiliki keyakinan diri bahwa mereka mampu memberikan suatu perubahan dan/atau pengaruh besar terhadap lingkungan sekitar. Sementara, yang lain memiliki persepsi bahwa semua hal merupakan diluar kendalinya baik dalam diri maupun individu lain.

b. *Commitment*

Commitment merupakan kemampuan individu untuk mampu bertahan terhadap tugas dan/atau tujuannya. Tidak semua individu dapat tetap bertahan untuk mencapai tujuannya. Sebagian individu merasa mudah terdistraksi, cenderung bosan, dan perhatian teralihkan. Sementara, yang lain tetap fokus untuk mencapai *goals*.

c. *Challenge*

Challenge merupakan salah satu wujud dari suatu proses individu untuk mencapai tujuannya. Individu yang menganggap tantangan sebagai peluang maka akan berusaha mencari *problem solving* sekaligus bentuk dari pengembangan diri individu. Sementara, individu yang menganggap tantangan sebagai jalan buntu maka akan cenderung menghindari dan enggan untuk berusaha.

d. *Confidence*

Confidence merupakan kepercayaan diri yang akan mendorong individu dalam melakukan suatu aktivitas atau menyelesaikan tugas untuk mencapai tujuan.

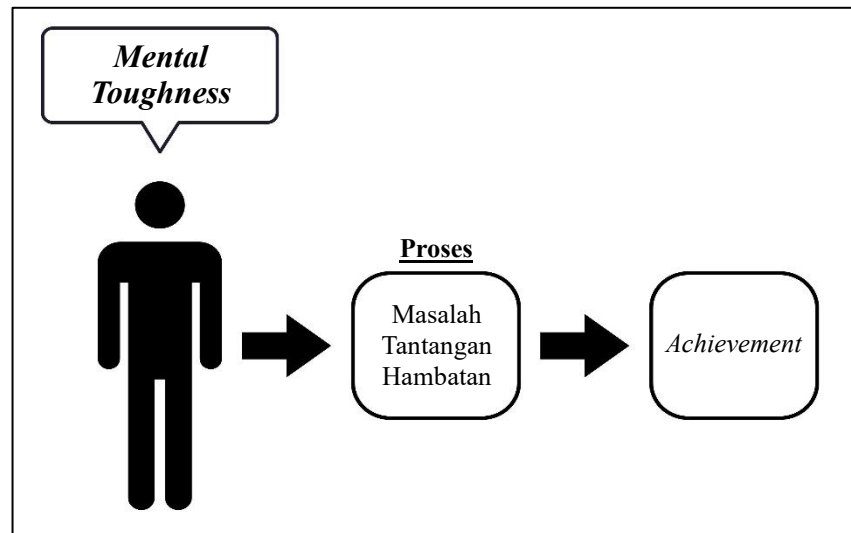
5. Perspektif Psikologi Terhadap *Mental Toughness*

a. Telaah Teks Psikologi Mengenai *Mental Toughness*

Mental toughness atau ketangguhan mental adalah kemampuan individu terhadap penanganan stress, tekanan, dan tantangan dengan menunjukkan performa yang terbaik untuk menghadapi segala situasi (Clough & Strycharczyk, 2012). *Mental toughness* merupakan kumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan individu untuk bertahan dan mengatasi segala rintangan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, serta mampu menjaga konsentrasi secara konsisten ketika segala sesuatu berjalan baik dalam mencapai tujuan (Gucciardi et al., 2008, p. 278). Masrun (2016, p. 2) mengartikan *mental toughness* sebagai kebutuhan individu dalam suatu situasi yang bersifat memberikan dorongan untuk tidak mudah menyerah.

b. Bagan Psikologi Mengenai *Mental Toughness*

Gambar 2. 1 Bagan Psikologi Mengenai *Mental Toughness*



Dalam gambar tersebut, *mental toughness* sangat dibutuhkan dalam diri individu. Individu yang memiliki *mental toughness* yang kuat akan cenderung lebih mampu menghadapi masalah, tantangan, maupun hambatan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tetap produktif dan positif dalam menjalani suatu proses. Sehingga individu dapat meraih *achievement* (pencapaian) sesuai dengan tujuan awal.

c. Analisis Komponen Teks Psikologi Mengenai *Mental Toughness*

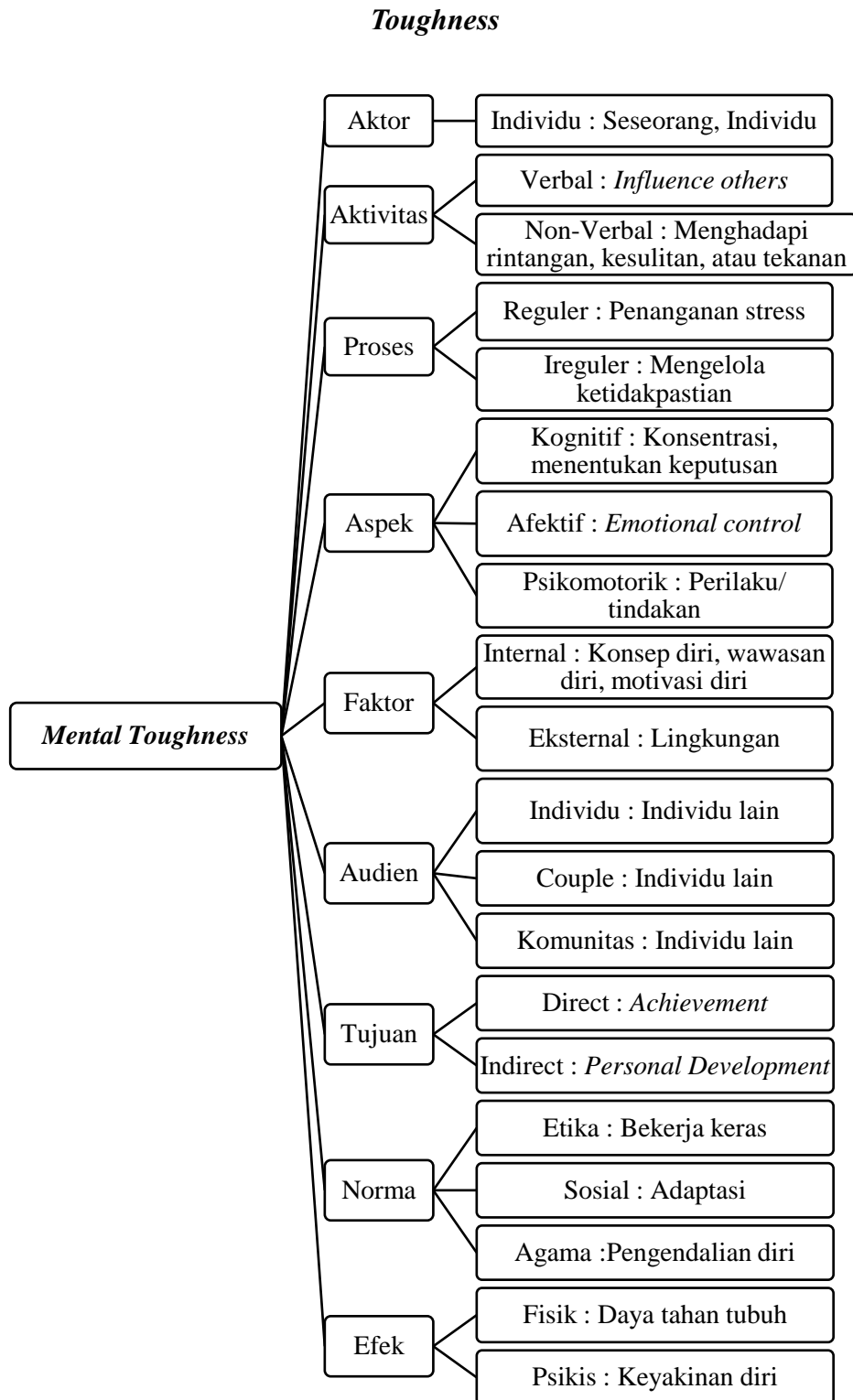
Tabel 2. 1 Analisis Komponen Teks Psikologi Mengenai
Mental Toughness

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	Seseorang, Individu
		Couple	-

		Komunitas	-
2.	Aktivitas	Verbal	<i>Influence others</i>
		Non-Verbal	Menghadapi rintangan, kesulitan, atau tekanan
3.	Proses	Reguler	Penanganan stress
		Ireguler	Mengelola ketidakpastian
4.	Aspek	Kognitif	Konsentrasi, menentukan keputusan
		Afektif	<i>Emotional control</i>
		Psikomotorik	Perilaku/ tindakan
5.	Faktor	Internal	Konsep diri, wawasan diri, motivasi diri
		Eksternal	Lingkungan
6.	Audience	Individu	Individu lain
		Couple	Individu lain
		Komunitas	Individu lain
7.	Tujuan	Direct	<i>Achievement</i>
		Indirect	<i>Personal Development</i>
8.	Norma	Etika	Bekerja keras
		Social	Adaptasi
		Agama	Pengendalian diri
9.	Efek	Fisik	Daya tahan tubuh
		Psikis	Keyakinan diri

d. Mind Mapping Teks Psikologi Mengenai *Mental Toughness*

Gambar 2. 2 Mind Mapping Teks Psikologi Mengenai *Mental Toughness*



6. Perspektif Islam Terhadap *Mental Toughness*

a. Sampel Teks Islam Mengenai *Mental Toughness*

1) *Mental Toughness* dalam QS. Al-Insyirah ayat 7-8

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah kamu berharap.” (Q.S. Al-Insyirah: 7-8) (Qur’an Tafsir Perkata, n.d.).

Berikut ini makna perkata dari QS. Al-Insyirah ayat 7-8:

Tabel 2. 2 Makna QS. Al-Insyirah ayat 7-8

No	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1.	فَإِذَا فَرَغْتَ	يُنْتَهِي	بَدَأ	Maka apabila kamu telah selesai	Achievement
2.	فَانصَبْ	يَجْتَهِدُ	كَسِلَ	Tetaplah bekerja keras	Perilaku Non-Verbal
3.	وَإِلَىٰ رَبِّكَ	إِلَى اللَّهِ	إِلَى الْعَبْدِ	Dan hanya kepada Tuhanmu	Aktor
4.	فَارْغَبْ	يَأْمُلُ	يَيْسَ	Maka kamu berharap	Perilaku Non-Verbal

2) *Mental Toughness* dalam QS. Ali ‘Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*”

(QS. Ali ‘Imran: 139) (Qur’an Tafsir Perkata, n.d.).

Berikut ini makna perkata dari QS. Ali ‘Imran ayat 139:

Tabel 2. 3 Makna QS. Ali ‘Imran ayat 139

No	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَلَا تَهِنُوا	ضَعِيفٌ	الْقُوَى	Dan jangan kamu lemah	Psiko-motorik
2.	وَلَا تَحْزَنُوا	تَأْسَوْا	مَسْرُورًا	Dan jangan kamu bersedih hati	Afeksi
3.	وَأَنْتُمْ	أَنْتُنَّ	نَحْنُ	Dan kalian	Aktor
4.	الْأَعْلَوْنَ	طَوِيلٌ	أَسْفَلَ	Lebih tinggi	Status
5.	إِنْ كُنْتُمْ	هُمْ	نَحْنُ	Jika kalian adalah	Aktor
6.	مُؤْمِنِينَ	مُسْلِمُونَ	كَافِرِينَ	Orang-orang yang beriman	Aktor

3) *Mental Toughness* dalam QS. At-Talaq ayat 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغٌ أَمْرَهُ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)

Artinya: *Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.*” (QS. At-Talaq: 3) (Qur'an Tafsir Perkata, n.d.).

Berikut ini makna perkata dari QS. At-Talaq ayat 3:

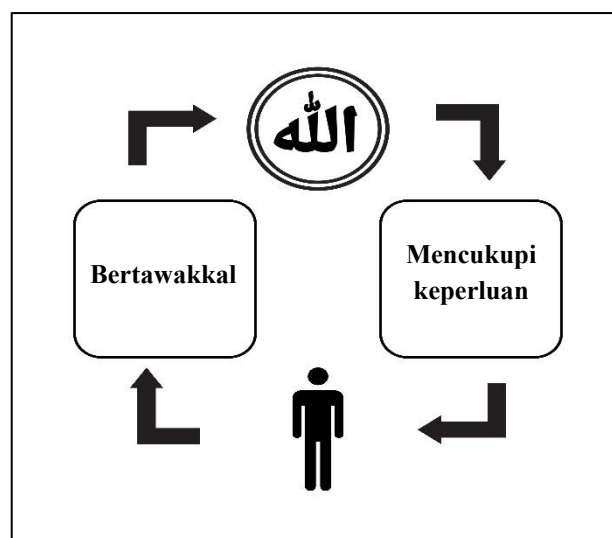
Tabel 2. 4 Makna QS. At-Talaq ayat 3

No	Potongan Ayat	Sinonim	Antonim	Terjemah	Makna Psikologi
1.	وَمَنْ	الإنسان	احليون	Dan barang siapa	Aktor
2.	يَتَوَكَّلْ	يَتَوَقَّئُ	تَكَبَّرَ	Bertawakkal	Perilaku Non-Verbal
3.	عَلَى اللَّهِ	عَلَى الرَّبِّ	الى العبد	Kepada Allah	Aktor
4.	فَهُوَ حَسْبُهُ	يَكْفِي	يُقَلِّلُ	Maka Dia mencukupi	Reinforce-ment
5.	إِنَّ اللَّهَ	إِنَّ رَبَّكُمْ	إِنَّ الْإِنْسَانَ	Sesungguhnya Allah	Aktor

6.	بَالِغِ أَمْرِهِ	يَشَاءُ	-	Melaksana kan urusan- Nya	Perilaku Non- Verbal
7.	قَدْ جَعَلَ اللَّهُ	أَفْضَى	فَيَنْسَخُ	Sesungguh nya Allah menjadikan	Perilaku Non- Verbal
8.	لِكُلِّ	كُلِّ	-	Bagi tiap- tiap	Aktor
9.	شَيْءٍ	-	عَدَمٌ	Sesuatu	Aktor
10.	قَدْرًا	مِقْدَارًا	-	Ketentuan	Aturan

b. Pola Teks Islam Mengenai *Mental Toughness*

Gambar 2. 3 Pola Teks Islam *Mental Toughness* pada QS. At-Talaq ayat 3



c. Komponen Teks Islam Mengenai *Mental Toughness*

Berikut ini table komponen teks Islam yang menjelaskan tentang *mental toughness* berdasarkan QS. Al-Insyirah ayat 7-8, QS. Ali ‘Imran ayat 139, dan QS. At-Talaq ayat 3:

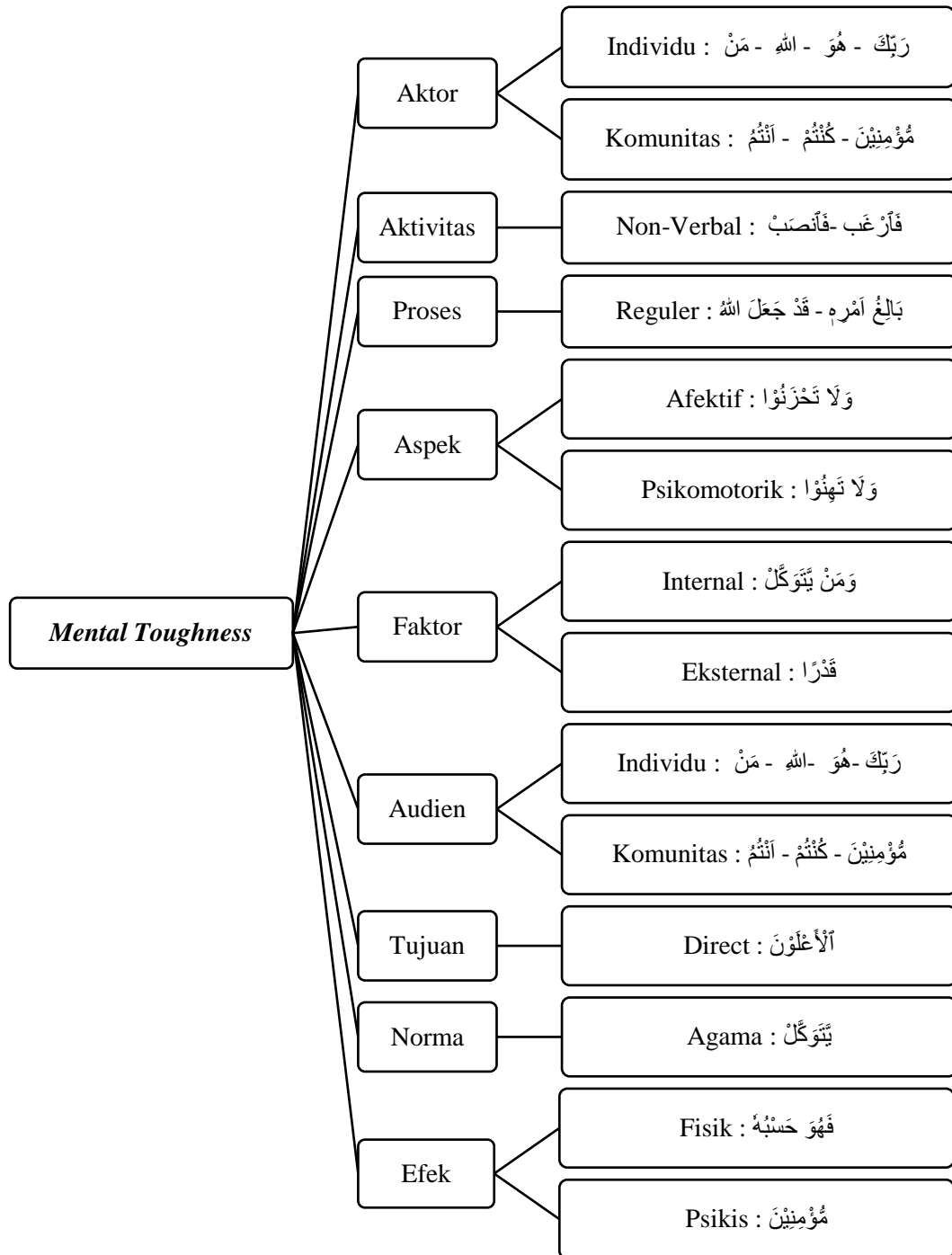
**Tabel 2. 5 Analisis Komponen Teks Islam Mengenai
*Mental Toughness***

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1.	Aktor	Individu	رَبِّكَ - هُوَ - اللَّهُ - مَنْ
		Couple	-
		Komunitas	مُؤْمِنِينَ - كُنْتُمْ - أَنْتُمْ
2.	Aktivitas	Verbal	-
		Non-Verbal	فَأَرْعَبَ - فَأَنْصَبَ
3.	Proses	Reguler	بَالِغِ أَمْرِهِ - قَدْ جَعَلَ اللَّهُ
		Ireguler	-
4.	Aspek	Kognitif	-
		Afektif	وَلَا تَحْزَنُوا
		Psikomotorik	وَلَا تَهِنُوا
5.	Faktor	Internal	وَمَنْ يَتَوَكَّلْ
		Eksternal	قَدْرًا
6.	Audience	Individu	رَبِّكَ - هُوَ - اللَّهُ - مَنْ
		Couple	-

		Komunitas	مُؤْمِنِينَ - كُنْتُمْ - أَنْتُمْ
7.	Tujuan	Direct	الْأَعْلُونَ
		Indirect	-
8.	Norma	Etika	-
		Social	-
		Agama	يَتَوَكَّلْ
9.	Efek	Fisik	فَهُوَ حَسْبُهُ
		Psikis	مُؤْمِنِينَ

d. Mind Mapping Teks Islam Mengenai *Mental Toughness*

Gambar 2. 4 Mind Mapping Teks Islam Mengenai
Mental Toughness



B. Pendakian Gunung

1. Pengertian Pendakian Gunung

Pendakian gunung adalah suatu aktivitas di alam terbuka yang dilakukan oleh individu dan/atau kelompok untuk menuju ke ketinggian tertentu (Afifah, 2019, p. 120). Hampir dari kebanyakan individu dan/atau melakukan aktivitas pendakian gunung dengan tujuan untuk mencapai puncak dari suatu gunung. Sedangkan, Pomfret (dalam Rizkiyah et al., 2016, p. 2), menyatakan bahwa mendaki gunung adalah aktivitas berpetualang dan/atau berwisata yang memiliki hubungan kuat dengan pengalaman emosional individu. Csikszentmihalyi (dikutip oleh Afifah, 2019, p. 120), bahwa pendakian gunung merupakan kegiatan yang bersifat maskulin, penuh tantangan, kemungkinan bahaya secara fisik, dan tanpa adanya imbalan eksternal yang didapat secara langsung, bahkan menempatkan olahraga ini berbeda diantara lainnya.

Wardhana (dalam Novianti et al., 2022, p. 11), dalam aktivitas mendaki gunung sendiri memiliki daya tarik khusus yaitu adanya tantangan dan bahaya. Tantangan dan bahaya tersebut menjadi dasar untuk mengetahui kemampuan seseorang pada saat menjalani kehidupan di alam bebas. Castanier, et.al. (dalam Afifah, 2019, p. 120) menyatakan bahwa aktivitas mendaki gunung bersifat menuntut dan menantang, yang mengharuskan individu menghadapi kondisi ekstrem, terancam, dan menempatkan individu di titik paling rendah. Pendakian gunung dapat dikategorikan sebagai olahraga ekstrem karena sangat berbahaya dan beresiko tinggi. Kebanyakan olahraga bersifat persaingan antar individu/kelompok, sedangkan mendaki gunung cenderung fokus pada

penaklukan diri sendiri dan bagaimana cara untuk mengatasi tantangan alam (Fajar & Lutfi, 2017, p. 130). Situasi alam yang tidak terprediksi seperti cuaca yang dapat berubah setiap saat dan kondisi medan jalur pendakian, menjadi wujud dari tantangan yang harus dihadapi oleh setiap pendaki.

2. Jenis Pendakian Gunung

Erone (Rahman et al., 2017, p. 147-148), membagi tiga jenis pendakian gunung (*mountaineering*), yaitu:

- a. *Hill Walking* (berjalan), jenis pendakian ini adalah yang paling sering dilakukan di Indonesia. Hampir seluruh gunung di Indonesia hanya perlu menerapkan jenis pendakian ini.
- b. *Rock Climbing* (memanjat), aktivitas ini membutuhkan kemampuan dan keterampilan khusus dengan prinsip tiga titik yakni beban tubuh, tumpuan kaki, dan tangan. Hanya sedikit dari gunung di Indonesia yang membutuhkan jenis pendakian ini.
- c. *Ice & Snow Climbing* (mendaki gunung es dan bersalju), terdapat perbedaan antara *ice climbing* dengan *snow climbing*. *Ice climbing* merupakan teknik pendakian pada gunung/ tebing es, sedangkan *snow climbing* cenderung kepada teknik pendakian gunung/ tebing bersalju. Di Indonesia sendiri gunung yang memiliki medan bersalju yaitu Gunung Carstensz Pyramid di Pegunungan Barisan Sudirman Papua.

3. Persiapan Pendakian Gunung

Tidak dapat dipungkiri bahwa pendakian gunung merupakan aktivitas yang sangat berbahaya dan beresiko tinggi. Namun, kemungkinan terburuk akan bahaya dan resiko dalam pendakian gunung dapat dicegah atau diminimalisir. Salah satu faktor yang dapat meminimalisir terjadinya kemungkinan terburuk adalah persiapan yang sempurna. Sukarmin (1995, p. 92) menyatakan bahwa setiap pendaki gunung harus benar-benar memperhatikan seluruh persiapan sebelum mendaki gunung. Persiapan yang dapat dilakukan oleh pendaki gunung sebagai berikut:

- a. *Physical and Mental*. Seorang pendaki gunung harus mempersiapkan kondisi fisik dan mental dengan baik. Pada saat pendakian, individu akan dituntut untuk mengerahkan seluruh tenaga atau energinya lebih dari biasanya. Fisik yang prima dan mental yang kuat, akan menjadi penentu keberhasilan perjalanan pada saat menemui situasi yang sulit.
- b. *Knowledge*. seorang pendaki gunung harus menguasai pengetahuan mengenai *mountaineering*. Dibutuhkan kemampuan atau keterampilan yang memumpuni sebelum melakukan pendakian gunung. Hal ini meliputi: P3K, mendapatkan air bersih, memasak makanan, mendirikan tenda/bivak, pengetahuan mengenai gunung, dan sebagainya.
- c. *Planning*. Seorang pendaki gunung harus menyusun perencanaan dengan baik dan terperinci. Hal ini meliputi penjadwalan perjalanan, perhitungan biaya, estimasi waktu, perizinan, dan sebagainya.

- d. *Equipment*. Seorang pendaki gunung harus memiliki peralatan dan perlengkapan yang layak dan memadai. Hal ini meliputi: ransel (tas *carrier*) sesuai dengan proporsi badan individu, pakaian yang hangat dan *quikdry*, *sleeping bag* (kantong tidur), *cooking set* (peralatan memasak) sekaligus logistik makanan yang mudah dimasak, P3K, alat penerangan, tenda yang *waterproof*, dan sebagainya.

4. Tujuan Pendakian Gunung

Para pendaki gunung pasti memiliki alasan dan tujuan tersendiri untuk melakukan pendakian. Rahman et al (2017, p. 150) menyatakan tujuan individu mendaki gunung antara lain sebagai berikut:

- a. Mendapat rasa puas karena mampu mendaki gunung yang tinggi.
- b. Mendapatkan sesuatu yang diinginkan berupa rekreasi, kesenangan, dan *refreshing*.
- c. Melihat keindahan alam seperti *sunrise*, *sunset*, awan, dan sebagainya dari tempat yang tinggi.
- d. Merasakan pengalaman baru dengan mendaki gunung yang berbeda atau jalur yang sebelumnya belum pernah dilalui.

5. Manfaat Pendakian Gunung

Rahman et al (2017, p. 150-151), manfaat yang didapat oleh individu dalam melakukan aktivitas pendakian gunung diantaranya:

- a. Sebagai sarana bagi individu guna aktivitas berolahraga dan melaiih kemampuan fisik.

- b. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi kepada individu lain dan alam sekitar.
- c. Kegiatan rekreasi untuk mendapat rasa senang dan kebahagiaan individu.
- d. Memberikan relaksasi pada diri untuk mengurangi ketegangan pikiran dan fisik akibat dari rutinitas sehari-hari.
- e. Mendekatkan individu pada Allah Yang Maha Pencipta, karena dapat melihat keindahan alam yang merupakan wujud dari ciptaan-Nya.
- f. Menerapkan pembelajaran untuk hidup mandiri.
- g. Pembentukan karakter individu seperti menghargai keterbatasan persediaan, saling membantu sama lain, dan tidak membuang sampah sembarangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian dengan tujuan memahami suatu fenomena mengenai pengalaman yang dialami oleh subjek, antara lain: tingkah laku, perspektif, tindakan dan lain-lain dengan utuh secara deskriptif melalui narasi dan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Barlian, 2018, p. 54).

Bogdan dan Taylor (di dalam Abdussamad, 2022, p. 30), menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Selain itu, diperlukan pula pendekatan yang mengarah pada latar dan individu secara utuh.

Sependapat dengan definisi tersebut, Chariri (dikutip oleh Adlini et al., 2022, p. 975), bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan setting tertentu yang ada di dalam kehidupan riil (alamiah) dengan maksud menginvestigasi dan memahami fenomena: apa yang terjadi, mengapa terjadi, dan bagaimana terjadinya? Artinya riset kualitatif berbasis pada konsep *going exploring* yang melibatkan *in-depth*.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu peneliti berusaha mengungkap makna suatu fenomena pengalaman individu yang didasari oleh kesadaran. Pendekatan fenomenologi bertujuan menemukan makna dari hal-hal yang esensi atau mendasar dari suatu pengalaman individu.

Penelitian ini mencoba menelusuri dan menggambarkan secara naratif terhadap aktivitas yang dilakukan dan dampak yang diciptakan terhadap kehidupan mereka. Oleh karena itu, peneliti berharap dapat menemukan serta mendeskripsikan data secara keseluruhan yang menyangkut *mental toughness* yang dimiliki oleh pendaki gunung.

B. Sumber Data

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki pengalaman minimal tiga kali pendakian gunung diatas 3.000 MDPL (Meter Diatas Permukaan Laut). Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang dari komunitas pendaki gunung PMGK (Pendaki Madiun Garis Keras) yang berlokasi di Kota Madiun, Jawa Timur.

Berikut adalah profil dari ketiga subjek tersebut:

1) Subjek 1

Nama : Dimas Arya Permana

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Domisili : Madiun

Pekerjaan : Mahasiswa

2) Subjek 2

Nama : Fadlan Abdillah

Usia : 23 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Domisili : Surabaya

Pekerjaan : Swasta

3) Subjek 3

Nama : Irdan Kadnezart Prayuda

Usia : 28 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Domisili : Madiun

Pekerjaan : BUMN

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap pendaki dari komunitas Pendaki Madiun Garis Keras (PMGK). Wawancara adalah salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan kepada sumber data, dan sumber data juga memberikan jawaban secara lisan pula (Barlian, 2018, p. 59). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Metode wawancara tersebut mengacu pada satu rangkaian pertanyaan yang terbuka. Dengan menerapkan metode wawancara semi terstruktur ada kemungkinan pertanyaan baru yang timbul disebabkan jawaban yang diberikan oleh informan sehingga peneliti dapat menggali informasi yang lebih dalam.

Sebelum proses wawancara dilakukan, peneliti menyusun pedoman pertanyaan wawancara. Pertanyaan disusun berdasarkan teori 4 dimensi ketahanan mental Peter Clough yang bertujuan untuk mengetahui mengenai pengalaman para pendaki gunung.

Tabel 3. 1 Pedoman Pertanyaan Wawancara

DIMENSI	ASPEK	Ket.	PERTANYAAN
CONTROL	<i>Life Control</i>	<i>I really believe I can do it</i>	Apa yang membuat anda yakin dapat melakukan aktivitas pendakian gunung?
	<i>Emotional Control</i>	<i>I can manage my emotions and the emotional of others</i>	Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi selama proses aktivitas pendakian gunung?
COMMITMENT	<i>Goal Setting</i>	<i>I promise to do it</i>	Apa yang menjadi tujuan utama anda melakukan aktivitas pendakian gunung?
	<i>Achieving</i>	<i>I'll do what it takes to keep my promises and achieve my goals</i>	Apa yang anda lakukan agar rencana aktivitas pendakian gunung dapat tercapai?
CHALLENGE	<i>Risk Taking</i>	<i>I will push my self</i>	Apa yang akan anda lakukan ketika dihadapkan pada tantangan saat melakukan aktivitas pendakian gunung seperti jalur pendakian yang sulit

			atau cuaca yang buruk?
	<i>Learning from Experience</i>	<i>Even setbacks are opportunities learning</i>	Pengalaman seperti apa yang anda dapat belajar dan terapkan ketika harus berhadapan dengan tantangan dalam aktivitas pendakian gunung?
CONFIDENCE	<i>In Abilities</i>	<i>I believe I have the ability to do it</i>	Jelaskan mengenai kemampuan yang anda miliki dalam melakukan aktivitas pendakian gunung?
	<i>Interpersonal Confidence</i>	<i>I can influence others</i>	Bagaimana cara anda meyakinkan rekan yang tidak ingin melanjutkan perjalanan karena suatu alasan pada saat aktivitas pendakian gunung?

Teknik pengumpulan data observasi juga diterapkan pada penelitian ini dengan tujuan mengetahui dan mengidentifikasi suatu situasi social (Barlian, 2018, p. 148). Hasil observasi yang didapat berupa aktivitas, fenomena, objek, situasi, kondisi, suasana, dan emosional individu. Dalam pelaksanaannya, peneliti melakukan observasi dengan mencatat pengamatan yang relevan dalam

bentuk catatan lapangan. Observasi mencakup aktivitas subjek ketika wawancara, situasi, kondisi, dan emosional individu.

Selain wawancara dan observasi, peneliti juga menerapkan teknik pengumpulan data berupa dokumentasi. Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi yaitu memanfaatkan berbagai macam sumber informasi dalam bentuk tulisan, catatan, salinan, foto, dan seseorang. Dokumentasi digunakan oleh peneliti untuk kepentingan kelengkapan data selain dari hasil wawancara dan observasi. Pada penelitian ini, peneliti akan memanfaatkan dokumentasi berupa foto yang menunjukkan proses aktivitas pendakian gunung yang telah dilakukan oleh informan.

D. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah suatu proses mencari dan mengatur dengan sistematis salinan wawancara, catatan di lapangan dan seluruh informasi yang diperoleh dengan tujuan memahami suatu fenomena agar peneliti dapat mempresentasikan temuannya kepada pihak lain. Sugiyono (dalam Barlian, 2018) menyatakan bahwa analisa data dalam penelitian kualitatif cenderung fokus kepada proses pada saat di lapangan sekaligus pengumpulan data. Dalam metodologi Sugiyono, menjelaskan terdapat dua tahap pada dalam analisa data, yaitu:

1. Analisa sebelum di lapangan

Analisa yang dilakukan sebelum di lapangan yaitu menggunakan studi pendahuluan atau data sekunder sebagai referensi guna menemukan fokus penelitian. Namun, fokus penelitian tersebut memiliki sifat sementara

dan akan lebih dikembangkan pada saat peneliti melakukan penelitian di lapangan.

2. Analisa selama di lapangan

Analisa yang digunakan pada saat di lapangan menerapkan metode yang telah dikembangkan oleh Miles dan Huberman (1984) yaitu analisa data yang dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sehingga datanya menjadi jenuh. Aktivitas dalam analisa data sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses penggabungan dan/atau penyeragaman seluruh data yang diperoleh dalam bentuk tertulis (*script*) yang akan dianalisa. Pada tahap ini, peneliti akan mendapat gambaran yang lebih jelas. Seluruh data yang telah direduksi akan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya.

b. Penyajian Data

Setelah melakukan tahap reduksi data, peneliti melakukan tahap penyajian data dengan mengolah data yang telah seragam dalam bentuk tertulis dan telah memiliki alur dengan jelas kedalam suatu metrics klasifikasi sesuai tema. Kemudian, data tersebut akan diberikan kode (*coding*) dari subtema yang sesuai dengan verbatim wawancara yang telah dilakukan sebelumnya.

c. Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan tahap terakhir dalam analisa data. Dalam tahap ini, peneliti menyimpulkan seluruh data yang diperoleh yang sebelumnya telah disederhanakan dengan praktis. Pada kesimpulan ini akan menjawab dan menjelaskan terhadap rumusan masalah yang telah ditetapkan sejak awal.

E. Kredibilitas Penelitian

Metode penelitian kualitatif kerap kali diragukan keilmiahan atau keakuratan datanya yang didapatkan dari subjek penelitian dibandingkan dengan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Maka, dalam penelitian kualitatif dibutuhkan uji keabsahan data untuk membuktikan data yang diperoleh secara empiris, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu triangulasi.

Triangulasi adalah pemeriksaan kredibilitas data yang menggunakan sumber lain di luar data untuk keperluan pengecekan dan/atau pembanding. Triangulasi dapat pula disebut sebagai teknik pengujian yang membandingkan antar data yang sebelumnya diperoleh (Wekke, 2019, p. 105). Sejalan dengan itu, Abdussamad (2022, p. 156) menjelaskan triangulasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menggabungkan seluruh teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Triangulasi tidak dilakukan untuk menemukan kebenaran terkait fenomena, tetapi cenderung pada peningkatan pemahaman peneliti terhadap penemuannya.

Denzin membagi triangulasi menjadi empat macam yang dapat digunakan sebagai Teknik pemeriksaan yaitu berdasarkan sumber, metode, peneliti, dan teori (Wekke, 2019, p. 128). Dalam penelitian ini akan menerapkan triangulasi sumber dan metode dengan memeriksa serta membandingkan hasil wawancara dengan informan, catatan observasi di lapangan, dan pemeriksaan dokumentasi yang tersedia. Sehingga dengan menerapkan triangulasi tersebut maka peneliti dapat membuktikan kredibilitas penelitian melalui berbagai temuan informasi yang dimiliki.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu komunitas pendaki gunung yaitu Pendaki Madiun Garis Keras (PMGK) yang diinisiasi oleh pendaki lokal yang bernama Irdan Kadnezart Prayuda pada tahun 2018 di Kota Madiun. *Basecamp* atau tempat berkumpul dari komunitas PMGK sendiri telah berpindah sebanyak 2 kali dan kini berlokasi di salah satu rumah tepatnya di Jalan Gajah Mada No. 61 Kota Madiun.

Pendaki Madiun Garis Keras (PMGK) merupakan komunitas yang beranggotakan pemuda yang memiliki hobi mendaki gunung yang memiliki potensi, solidaritas, dan mentalitas yang telah diseleksi dan dipilih oleh pendiri komunitas. Terhitung dari awal berdiri hingga saat ini PMGK telah beranggotakan 20 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 6 perempuan.

Komunitas PMGK kini setidaknya telah melakukan ekspedisi pendakian di 7 gunung tertinggi di Pulau Jawa yakni Semeru, Slamet, Sumbing, Raung, Arjuna, Lawu, dan Welirang. Selain itu, Pendaki Madiun Garis Keras juga menawarkan jasa layanan *open trip* baik secara grup maupun *private* khususnya pendakian gunung terfavorit di Pulau Jawa seperti Gunung Semeru yang merupakan Atap Pulau Jawa, Gunung Raung yang dikenal dengan jalur pendakian terekstrem dan kaldera terbesar kedua di Indonesia, serta Gunung Prau yang terkenal akan *Golden Sunrise*.

B. Paparan Data Penelitian

1. Profil Subjek

a. Subjek D

D merupakan laki-laki berusia 22 tahun yang baru saja menyelesaikan studi D3 Akuntansi di Politeknik Negeri Madiun pada tahun 2023. Awalnya D bukanlah pendaki melainkan seseorang yang memiliki hobi traveling ke pantai, air terjun dan bukit (D.S1.11a). D mulai mengenal dan tertarik dengan pendakian gunung karena melihat konten dari media social (D.S1.11b). Hingga pada akhirnya D memulai pendakian pertamanya pada tahun 2019 (D.S1.6). Pendakian pertama D karena ajakan teman satu sekolah saat masih duduk di bangku SMA. Pada saat itu ia mendaki Gunung Lawu dimana gunung tersebut memiliki jarak yang dekat dengan rumah (D.S1.11c). Dalam pendakian tersebut ia merasakan beberapa hal yang tidak dirasakan di tempat wisata lainnya seperti saling tegur sapa antar pendaki dan kebersamaan dengan teman-teman. Selain itu, D merasakan ketenangan karena berada di hutan yang sepi dan dingin (D.S1.11d). Di tengah perjalanan ia sering kali merasa hampir menyerah (D.S1.11e). Namun, D merasa bahwa perjuangannya terbayar lunas karena ia dapat melihat pemandangan yang indah di atas Puncak Gunung Lawu (D.S1.11f). D dapat melihat ke bawah dan merasakan jauhnya jarak yang harus ditempuh untuk samapai ke puncak (D.S1.11g). Hingga sesampainya pulang ke rumah, D merasa terngiang-ngiang akan keseruan pengalaman pendakian

pertamanya (D.S1.11h). Meskipun tubuhnya kelelahan, tetapi ia merasakan keinginan untuk mendaki lagi (D.S1.11i). Terhitung kini D telah mendaki gunung sebanyak 5 kali (D.S1.5). Diantara gunung yang pernah ia daki yakni Gunung Lawu, Gunung Prau, dan Gunung Sumbing (D.S1.7).

D memiliki pengalaman pendakian paling berkesan yaitu saat di Gunung Sumbing (D.S1.9a). Dalam pendakian tersebut ia mendapat banyak hal yang tidak didapatkan pada pendakian sebelumnya seperti mendapati *basecamp* yang sepi dari pendaki dan tidak bertemu pendaki lain hingga pos 3 (D.S1.9b). Hal yang paling berkesan menurut D dari pendakian tersebut adalah saat *summit attack* (D.S1.9c). Summit attack mengharuskan D untuk bangun pagi dini hari, memasak makanan sebelum perjalanan, dan berjalan dalam keadaan gelap dengan penerangan senter (D.S1.9d). Pada saat perjalanan summit attack, D merasa sangat kedinginan dan beberapa kali harus berhenti karena ini adalah kali pertamanya *tracking* pada dini hari (D.S1.9e). Namun, banyak hal yang meningkatkan mood D antara lain pemandangan *city light* Kota Magelang, sunrise dari balik gagahnya Gunung Merapi dan Merbabu, serta lautan awan (D.S1.9f).

b. Subjek F

F merupakan laki-laki berusia 23 tahun yang bekerja sebagai sales di salah satu industri di Surabaya. Ia memulai pendakian pertamanya

pada tahun 2018 (F.S2.4). Gunung pertama yang ia daki adalah Gunung Lawu (F.S2.7a). Menurut F pendakian pertamanya adalah suatu ketidaksengajaan karena merasa dipaksa oleh temannya untuk ikut mendaki (F.S2.9a). Dalam pendakian tersebut F merasa lelah, berat, bahkan kapok setibanya di puncak (F.S2.9b). Namun, setelah turun dari gunung tersebut ia merasakan ketagihan dan berkeinginan mendaki gunung lagi (F.S2.9c). Kini F telah mendaki beberapa gunung di Pulau Jawa (F.S2.5).

F memiliki pengalaman pendakian paling berkesan yaitu saat mendaki Gunung Lawu. Pengalaman tersebut berkesan karena kali pertama ia mendaki gunung (F.S2.7a). Selain itu, pengalaman pendakian di Gunung Raung di tahun 2019 juga menjadi berkesan karena bertepatan pada hari ulang tahunnya (F.S2.7b).

c. Subjek I

I merupakan laki-laki berusia 28 tahun yang bekerja di salah satu perusahaan Badan Usaha Milik Negeri (BUMN) di Madiun. I mendaki untuk pertama kalinya pada tahun 2015 di Gunung Lawu (I.S3.2). Awalnya I tertarik untuk mendaki gunung karena ingin mengetahui kebenaran akan stigma bahwa gunung adalah tempat yang menyeramkan dan dingin. Dari stigma tersebut, ia mencari tahu dan mempersiapkan segala hal untuk menghadapi kemungkinan atau masalah yang dapat terjadi di atas gunung seperti cara berpakaian, hal

mistis, dan logistik (I.S3.7). Terhitung I telah mendaki lebih dari 60 gunung (I.S3.3).

Dari banyaknya pengalaman pendakian, yang paling berkesan menurut I dari semuanya adalah pada saat pendakian di Gunung Merapi. Menurut I yang membuat pendakian tersebut antara lain tidak merasakan suhu dingin, dapat berinteraksi dengan monyet, merasakan aura mistis, melihat pemandangan dari puncak tampak Gunung Merbabu, dan karena tidak semua orang dapat mendaki Merapi karena berstatus siaga hingga saat ini (D.S1.5).

2. *Mental toughness* pada pendaki gunung

Ketahanan mental pada seorang pendaki menurut D haruslah kuat. Menurut D, mental dalam diri seorang pendaki sangat penting. Semisal dalam pendakian seorang dihadapkan suatu masalah di luar kendali diri seperti jalur yang sulit atau cuaca yang buruk. Apabila seorang pendaki tidak memiliki mental yang kuat maka akan menyebabkan hilangnya orientasi dan fokus sehingga dapat menyebabkan kemungkinan terburuk terjadi seperti tersesat atau kecelakaan lainnya (D.S1.49). Menurut F, ketahanan mental dapat diketahui dari cara seorang pendaki mengelola emosi atau perasaan pada saat menghadapi situasi dan kondisi tertentu (F.S2.41). Seorang pendaki gunung harus memiliki mental yang kokoh. I menyatakan apabila pendaki gunung tidak memiliki mental yang kokoh, maka akan memungkinkan untuk menyusahkannya atau merugikan teman sependakian (I.S3.32a). Keseimbangan antar mental dan fisik juga

diperlukan agar seorang pendaki setidaknya dapat memberikan keamanan bagi dirinya sendiri saat di atas gunung. Dengan mental yang kuat dan semangat, maka rasa lelah tidak akan dapat menguasai pikiran (I.S3.32b).

3. *Problem mental toughness* pendaki gunung

Problem mental toughness yang terjadi pada pendaki gunung adalah apabila mereka memiliki persepsi bahwa pendaki gunung pasti memiliki *mental toughness* yang lebih kuat dibandingkan orang yang tidak mendaki gunung. D memiliki pengalaman mengetahui temannya yang tidak pernah mendaki gunung mengalami kesulitan untuk tidur tenang, merasa berada tidak aman pada saat camping dengan cuaca hujan dari malam hingga pagi. Dari kejadian tersebut ia sempat menyimpulkan bahwa orang yang tidak pernah mendaki gunung memiliki mental yang tidak kuat. Tetapi, ia tidak menyimpulkan secara garis bahwa semua orang yang tidak pernah mendaki gunung itu mentalnya tidak kuat, tergantung pengalaman dan masalah yang pernah dihadapi semasa hidup mereka (D.S1.51).

Sedangkan F tidak mengetahui secara pasti bagaimana perbedaan ketahanan mental seorang pendaki gunung dengan orang yang tidak pernah mendaki gunung. Menurutnya, semua orang memiliki kapabilitas mental masing-masing ditinjau dari cara pengelolaan emosi pada saat menghadapi situasi dan kondisi apapun (F.S2.42).

Kemudian, I menjelaskan bahwa terdapat perbedaan ketahanan mental antara seorang pendaki gunung dengan orang yang tidak pernah mendaki

gunung. Menurutnya, para pendaki mendapatkan kekuatan mental berdasarkan pengalaman pendakian gunung yang harus menghadapi tantangan nyata seperti medan, cuaca, dan anggota kelompok. Menurutnya, bagi orang yang tidak mendaki gunung akan sulit termotivasi. Karena mereka harus merasakan jatuh dalam “kehidupan” terlebih dahulu untuk membentuk *mental toughness*.

4. Faktor Yang Mempengaruhi *Mental Toughness* Pendaki Gunung

Tabel 4. 1 Klasifikasi Faktor Yang Mempengaruhi *Mental Toughness* Pendaki Gunung

	Faktor	
	Internal	Eksternal
Subjek D	pengalaman, intensitas pendakian, kepribadian	kondisi lingkungan, cuaca
Subjek F	cara berpikir individu	kondisi cuaca seperti hujan, badai, dan angin
Subjek I	keyakinan dan semangat dalam diri individu	individu lain

Terdapat hal yang mempengaruhi ketahanan mental D, yang pertama berdasarkan faktor internal ialah pengalaman. Pengalaman yang dimaksud D adalah pengalaman pendakian gunung. Semakin banyak intensitas melakukan pendakian, semakin banyak akan menghadapi berbagai permasalahan, maka akan membuat mental seseorang terlatih dan menjadi semakin kuat (D.S1.46a). Selain itu, faktor kepribadian juga mempengaruhi ketahanan mental. Apabila seseorang memiliki

kepribadian yang buruk seperti tidak memiliki kesabaran dan mudah menyerah, maka akan membuat mental melemah (D.S2.46b). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi ketahanan mental menurut D ialah kondisi di atas gunung seperti baik atau buruknya cuaca pada saat pendakian (D.S1.45).

Terkait hal yang mempengaruhi mental F saat melakukan pendakian gunung secara internal adalah pikiran. Menurutnya selama seseorang cenderung berpikir mengenai hal positif, maka mental akan mengikuti ke arah positif pula (F.S2.39). Menurut F, seorang pendaki harus memikirkan hal yang lebih utama seperti keselamatan diri dan hal penting yang penting yang berguna atau bermanfaat (F.S2.40). Sementara faktor eksternal yang dapat mempengaruhi mental pendaki menurut F adalah kondisi cuaca seperti hujan, badai, dan angin (F.S2.38).

Ketahanan mental seorang pendaki sendiri dapat dipengaruhi oleh pendaki lain seperti yang diungkapkan oleh I. Berdasarkan pernyataannya yaitu ketika seorang pendaki yang sedang melakukan perjalanan naik bertemu dengan pendaki lain yang turun yang telah mencapai puncak. Pendaki yang sedang naik tersebut mencoba bertanya kepada pendaki yang turun tentang seberapa jauh dan bagaimana medan yang harus ditempuh untuk mencapai puncak. Ketika jawaban yang diterima tidak sesuai dengan perkiraan seperti masih cukup jauh atau trek yang menanjak, maka pendaki tersebut dapat patah semangat dan

menyerah secara spontan (I.S3.30a). Namun, hal tersebut dapat dilawan oleh faktor internal dari seorang pendaki yakni dengan memiliki keyakinan dan semangat dalam diri agar dapat berhasil mencapai puncak suatu gunung (I.S3.30b).

5. Dimensi *Mental Toughness* pada Pendaki Gunung

a. Subjek D

Tabel 4. 2 Dimensi *Mental Toughness* pada Subjek D

MENTAL TOUGHNESS	Control	<i>Life Control</i>	mempersiapkan segala hal dengan baik
		<i>Emotional Control</i>	bertindak positif dan mengingat tujuan
	Commitment	<i>Goal Setting</i>	<i>refreshing</i> di tengah kesibukan berkegiatan
		<i>Achieving</i>	mengatur jadwal dan memohon izin orang tua
	Challenge	<i>Risk Taking</i>	menjaga stabilitas diri dan melakukan tindakan bermanfaat
		<i>Learning from Experience</i>	mengedepankan prasangka positif dan berdoa
	Confidence	<i>In Abilities</i>	fisik, mental, finansial, kelengkapan peralatan, dan pengetahuan
		<i>Interpersonal Confidence</i>	memberikan semangat dan motivasi

Ketahanan mental D ditinjau dari 4 dimensi *mental toughness*:

1) *Control*

Hal yang membuat D untuk dapat mengendalikan diri agar yakin bisa melakukan pendakian yaitu mempersiapkan segala hal dengan baik sehingga ia akan menjadi yakin dan tidak khawatir.

“Selama semua persiapan mendaki gunung udah dipersiapkan dengan baik, ya aku yakin yakin aja Las ga perlu khawatir (D.S1.27).”

“Iya yakin aja, InsyaAllah semua juga pasti aman (D.S1.28).”

Selain itu, D juga berusaha mengendalikan diri agar dapat mengelola emosi selama proses pendakian dengan cara tetap bertindak positif dan selalu mengingat tujuan awal pendakian.

“... yang aku lakukan untuk menjaga emosi agar tetap stabil itu biasanya aku selalu meyakinkan diri sendiri dalam hati selalu memberi kata-kata semangat, memotivasi diri sendiri, berusaha untuk berpikir positif, menghilangkan pikiran-pikiran negatif, berdoa kepada Tuhan, dzikir, shalawat, istighfar dan selalu mengingat-ingat lagi apa tujuanku awal mendaki yaitu untuk kembali ke rumah dengan keadaan sehat wal afiyat (D.S1.39).”

2) *Commitment*

D berusaha berkomitmen dengan menentukan *goal setting* atau tujuan utama mendaki gunung yakni memanfaatkan waktu untuk *refreshing* di tengah kesibukan berkegiatan.

“Akhir-akhir ini, semakin ke sini, tujuan utamaku mendaki gunung itu untuk refreshing sih, Las. Soalnya kan, semakin kita dewasa, pasti semakin sibuk kegiatannya-kegiatannya dan pikiran itu semakin bertambah juga ... (D.S1.34).”

Selain itu, D menunjukkan komitmen berupa tindakan untuk menepati janji dan mencapai tujuan dengan mengatur jadwal pendakian agar tidak bertabrakan dengan kegiatan lain.

“Yang aku lakukan biasanya itu yang pertama mengatur jadwal kapan pendakian akan dilakukan, jadi nantinya tidak akan bertabrakan dengan kegiatan lain. Nah, jika udah terjadwal tapi ada kegiatan mendadak yang tidak bisa kita tinggal ya terpaksa harus kita reschedule dan kita harus mencari waktu lain (D.S1.32a).”

D juga berusaha memenuhi komitmennya dengan melakukan hal yang menurutnya sangat penting yaitu memohon izin orang tua.

“... menurutku yang paling penting ini sih Las izin orang tua, kita harus meminta izin orang tua terlebih dahulu karena harus orang tua itu harus diutamakan (D.S1.32b).”

3) *Challenge*

Apabila D harus berhadapan dengan tantangan pendakian seperti jalur pendakian yang sulit atau cuaca yang buruk ia akan berusaha untuk menjaga stabilitas dirinya dan melakukan tindakan yang sekiranya lebih bermanfaat agar tetap tertuju pada orientasi.

“... yang aku lakukan itu yang pasti tidak boleh panik, tetap menjaga mental diri sendiri agar tidak down. Jadi orientasi itu tetap ada, tidak bertindak gegabah, mencari solusi yang aman dan yang paling penting itu selalu ingat kepada Tuhan berdoa, meminta perlindungan Itu sih Las (D.S1.40).”

Dalam menghadapi tantangan pendakian, D pernah berpikir untuk kembali turun, tetapi ia memilih untuk melawan pikiran tersebut dan melanjutkan perjalanan pendakian (D.S1.41).

D memiliki pengalaman dari kehidupan sehari-hari yang ia terapkan ketika harus berhadapan dengan tantangan mendaki gunung yaitu mengedepankan prasangka positif dalam segala hal, keyakinan bahwa pasti mampu untuk melewatinya, dan terus berdoa.

“... ya aku harus selalu berprasangka positif terhadap apapun itu. Terhadap semua tantangan, aku harus selalu berprasangka positif, menghilangkan pikiran negatif, yakin bahwa aku pasti bisa melewatinya, lalu harus selalu

bersabar menghadapinya dan selalu berdoa, semoga dipermudah, diperlancar ... (D.S1.53).”

4) *Confidence*

D memiliki kepercayaan diri untuk mendaki gunung karena ia merasa memiliki kemampuan yang dibutuhkan. Kemampuan yang dimaksud seperti fisik, mental, finansial, dan kelengkapan peralatan. Selain itu, dibutuhkan pengetahuan mengenai pendakian gunung (D.S1.29). D mendapat pengetahuan tersebut dari platform media sosial.

“Kalau aku dapet dari youtube, sosial media gitu Las. Soalnya aku sering nonton youtuber yang nge-vlog kegiatan di gunung sama ngikutin mereka di media sosial, mereka biasanya kan juga sering upload pengetahuan soal gunung di story (D.S1.30).

“Fiersa Besari, Atap Negeri, Arsal Bahtiar (D.S1.31).”

D menunjukkan *interpersonal confidence* untuk meyakinkan rekan pendakian agar tetap melanjutkan pendakian dengan memberikan semangat dan selalu memberi motivasi (D.S1.42). Ia meyakinkan rekan pendakiannya secara verbal seperti yang dituturkan di kutipan berikut:

“... ayo Las semangat Las, jangan menyerah, kita udah jauh-jauh ke sini, dari rumah sampai basecamp kita naik motor 5 jam perjalanan. Ayo Las semangat. Terus misal jika disekitar ada adik atau anak cewek, ayo Las semangat Las masa kamu kalah sama adik atau cewek itu, kita harus dapat foto bagus di atas, 5 menit lagi sampai ayo semangat (D.S1.43).”

b. Subjek F

Tabel 4. 3 Dimensi *Mental Toughness* pada Subjek F

MENTAL TOUGHNESS	Control	<i>Life Control</i>	dengan pengalaman atau jam terbang
		<i>Emotional Control</i>	tergantung situasi, cuaca, dan teman sependakian
	Commitment	<i>Goal Setting</i>	merasakan kembali suasana di atas gunung
		<i>Achieving</i>	niat keseriusannya dapat dilihat dari persiapan dan pelaksanaan
	Challenge	<i>Risk Taking</i>	tetap melanjutkan pendakian dengan mengingat niat awal
		<i>Learning from Experience</i>	mengutamakan perilaku tolong menolong
	Confidence	<i>In Abilities</i>	fisik yang bagus, memenuhi kebutuhan dan persiapan
		<i>Interpersonal Confidence</i>	meyakinkan untuk tetap melanjutkan perjalanan

Ketahanan mental F ditinjau dari 4 dimensi *mental toughness*:

1) *Control*

Menurut F hal yang membuat ia mampu mengontrol diri agar merasa yakin bisa melakukan pendakian adalah karena pengalaman atau jam terbang. Hal ini tercermin dari pernyataan subjek yang mengatakan,

“Yang membuat yakin itu pasti juga dari pengalamannya mas, jika sudah pengalaman pasti bisa dan pasti yakin untuk bisa melakukan pendakian di suatu gunung (F.S2.19).”

Namun, menurut F berdasarkan pengalaman pribadinya bagi seseorang yang belum berpengalaman, bisa menjadi yakin asal ada kemauan dari diri sendiri dan adanya dukungan dari teman.

“Kalo buat yang belum pengalaman, tapi dia ada kemauan dan di dukung teman sependakiannya pasti bisa sih mas menurutku. Karna saya juga dulu gitu (F.S2.20).”

Dalam mengelola emosi, F menyatakan bahwa semua tergantung situasi, cuaca, dan teman sependakian.

“Untuk perasaan atau suasana hati juga ya tergantung cuaca dan kondisi mas. Kalau emang teman-temannya juga kooperatif mungkin suasana hati pasti enak (F.S2.31).”

Namun, di situasi khusus ketika F tidak dapat mengontrol emosinya, maka ia akan memilih untuk menyendiri.

“Kalau untuk saya sendiri sedang emosi saat mendaki, mending saya minggir saya sendiri, saya jalan sendiri, itu aja sih mas. Biar gak banyak ngomong sama yang lain, biar yang lain juga gak kena semprot (F.S2.30).”

2) *Commitment*

F memiliki tujuan utama tersendiri sebagai bentuk komitmennya untuk mendaki gunung yakni untuk merasakan kembali suasana yang biasa ia rasakan di atas gunung.

“Tujuan utama saya naik gunung untuk mengulangi rasa lelah, rasa capek, rasa sakit saat mendaki gunung mas. Terus bisa merasakan kembali tidur di gunung, bisa kumpul barang teman-teman, itu mas yang saya cari ketika naik gunung (F.S2.23).”

Menurutnya hal tersebut yang dinamakan kecanduan mendaki gunung (F.S2.24)

F menyatakan bahwa hal yang perlu dilakukan agar perencanaan mendaki gunung dapat terlaksana diawali dari niat seseorang itu sendiri. Keseriusannya dapat dilihat dari bagaimana persiapan dan pelaksanaannya.

“Ya nomor satu niat mas. Setelah niat pasti ada persiapan. Setelah ada persiapan, ya pelaksanaan mas (F.S2.26).”

3) Challenge

Dalam menghadapi tantangan mendaki gunung seperti jalur pendakian sulit atau cuaca buruk, F memilih untuk tetap melanjutkan pendakian karena ia merasa bahwa perjalanan ini telah diniatkan dari awal.

“Ya pasti tetap saya jalan mas, tetap saya lanjut perjalanan dan karena saya juga sudah niat dari jauh-jauh hari (F.S2.33).”

Namun, ia pernah terpaksa harus turun kembali karena terjadi tragedi kebakaran. Kejadian tersebut tidak memungkinkan pendaki untuk melanjutkan perjalanan naik sampai ke puncak/

“Karena waktu itu Gunung Semeru masih kebakaran mas, jadi tidak di perbolehkan untuk naik ke puncak (F,S2.35).”

Hal yang F terapkan untuk menghadapi tantangan mendaki gunung berdasarkan pengalamannya yaitu mengutamakan perilaku tolong menolong.

“Untuk selain dari tolong-menolong, ada juga menimbulkan rasa solidaritas, dan kekeluargaan, kesabaran, mengatasi

masalah, dan mampu mengendalikan ketahanan fisik dan mental ... (F.S2.45.)”

Dari pernyataan F tersebut, menurutnya perilaku tolong menolong antar satu sama lain akan menimbulkan banyak perilaku dan dampak positif lainnya.

4) *Confidence*

Menurut F terdapat beberapa kemampuan yang dibutuhkan seseorang agar memiliki kepercayaan diri untuk mendaki gunung contohnya fisik yang bagus.

Untuk kemampuan sendiri sih mungkin ya relatif mas. Kan pasti setiap orang juga punya kemampuannya masing-masing. Yang paling penting ya fisik malahan mas. Fisik buat naik gunung. Kalau gak punya fisik yang bagus, mungkin dia gak bakalan bisa sampai puncak lah mas (F.S2.21a).”

Seseorang yang memiliki keinginan mendaki gunung harus mencari tahu mengenai apapun yang dibutuhkan dan dipersiapkan.

“Mungkin kalau memang ada niatan buat naik gunung, pasti orang juga bakalan mencari tahu apa yang harus dia lakukan, apa yang harus dia punya, apa yang harus dia persiapkan (F.S2.21b).”

Menurut F kemampuan yang dimiliki oleh pendaki memang relatif, dan bisa saling melengkapi antar satu teman sependakian. F mengakui bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk memasak .

“Bisa masak itu juga kemampuan hebat mas, karena sebagian pendaki juga belum tentu punya kemampuan memasak, contohnya saya, saya sendiri tidak mahir mas kalo disuruh masak (F.S2.22).”

Selain itu, F menunjukkan *interpersonal confidence* kepada teman sependakian dengan meyakinkan untuk tetap melanjutkan perjalanan apabila dengan alasan kelelahan (F.S2.36b). Ia meminta temannya untuk tetap berjalan meskipun secara perlahan.

“Ayo dikit lagi sampai, sayang uangnya sayang perjalanannya udah jauh segini kok minta balik, pasti bisa kok, santai aja, pelan-pelan jalannya (F.S2.37).”

c. Subjek I

Tabel 4. 4 Dimensi *Mental Toughness* pada Subjek I

MENTAL TOUGHNESS	Control	Life Control	motivasi dalam diri untuk menaklukkan ego dan optimisme
		Emotional Control	tidak terlalu cepat mengambil keputusan dalam menghadapi masalah

	Commitment	Goal Setting	melatih dan mengukur kapabilitas mental, serta menikmati ciptaan Allah
		Achieving	memperhatikan segala persiapan yang perlu dilakukan
	Challenge	Risk Taking	tetap tenang, berhati-hati, dan mempelajari medan
		Learning from Experience	tidak menyerah menghadapi situasi dan belajar kesalahan
	Confidence	In Abilities	kemampuan membaca trek dan memperkirakan cuaca
		Interpersonal Confidence	memberikan dukungan dan menemani selama perjalanan proses pendakian

Ketahanan mental I ditinjau dari 4 dimensi *mental toughness*:

1) *Control*

Hal yang membuat I yakin akan dirinya bisa melakukan pendakian gunung disebabkan ia memiliki motivasi dalam diri untuk menaklukkan ego dan optimisme.

“Ya karena saya termotivasi untuk menaklukkan ego dan diri saya sendiri, jadi kalo kita ga yakin dan optimis maka kita ga akan bisa menggapai sesuatu yang kita impikan, semua harus di wujudkan dengan perjuangan yang maksimal meskipun banyak sekali rintangannya (I.S3.14).”

Dalam mengendalikan diri untuk mengelola emosi, I menyatakan bahwa sebaiknya tidak terlalu cepat mengambil keputusan dalam menghadapi masalah.

“... alangkah baiknya segala sesuatu itu jangan terlalu gegabah, jangan emosi, dan jangan terlalu cepat mengambil keputusan (I.S3.24a).”

Menurutnya, untuk menghindari kesalahan mengambil keputusan perlu mempertimbangkan segala risiko agar tidak berakibat fatal.

“Kita harus memperhitungkan dan ya paling tidak meminimalisir risiko supaya kita tidak salah pilih jalan misalnya atau salah langkah atau salah mengambil keputusan. Karena akan berakibat fatal jika kita salah memikirkannya tanpa mempertimbangkan risikonya (I.S3.24b).”

I akan berusaha tetap tenang dan mencoba bermusyawarah dengan teman sependakian dalam menghadapi suatu masalah.

“... Kita harus tetap tenang, kita musyawarah dengan teman pendakian kita biar sama-sama enak, biar sama-sama mencari jawaban atau mencari opsi supaya bisa diterima oleh rombongan kita ... (I.S3.24c).”

2) *Commitment*

I memiliki tujuan utama atau *goal setting* sebagai bentuk komitmen dalam mendaki gunung diantaranya memiliki keinginan untuk melatih dan mengukur kapabilitas mental, serta menikmati ciptaan Allah Yang Maha Kuasa.

“Nah ini, kalau saya terus terang melatih mental saya, satu. Yang kedua, mengukur kapabilitas mental saya. Yang ketiga, saya ingin menikmati ciptaan gusti Allah Yang Maha Kuasa (I.S3.20a).”

Selain itu, I juga mengatakan bahwa ia memiliki beberapa tujuan lain seperti untuk mengetahui kekuatan fisik, keberanian diri, penasaran dengan hal mistis, merasakan jenis medan pendakian yang berbeda, dan seberapa bermanfaat dirinya bagi orang lain.

“... Sekuat apa sih fisik saya. Terus seberani apa sih saya mendaki gunung. Entah jalannya sulit atau keangkerannya atau tantangannya, beratnya medan seperti itu. Jadi, saya bisa melihat kapabilitas saya ketika saya di gunung. Oh.. saya tuh berguna nggak sih kalau ada temen yang ibaratnya sakit atau ada pendaki lain yang ibaratnya hipotermia atau pendaki yang lagi kesusahan ... (I.S3.20b).”

Menurut I agar dapat mencapai tujuan mendaki gunung itu sendiri harus memperhatikan segala persiapan yang perlu dilakukan.

Persiapan yang dimaksud meliputi mental, fisik, dan kelengkapan peralatan.

“Yang perlu dilakukan agar tetap terlaksana, itu harus dipersiapkan sebaik mungkin persiapannya baik mental, fisik, dan peralatan campingnya (I.S3.18a).”

3) *Challenge*

Dalam mengambil risiko untuk menghadapi tantangan pendakian gunung, menurut I adalah bagaimana cara diri agar tetap tenang, berhati-hati, dan mempelajari medan agar mengetahui cara yang aman untuk melewatinya (I.S3.26). Ia menerapkan cara tersebut saat melakukan pendakian di Gunung Raung seperti yang dijelaskan pada kutipan berikut:

“... Gunung Raung itu ada Jembatan Sirotol Mustaqim dan melewatinya tidak mudah dan itu ada caranya. Bagaimana caranya? harus jalan satu persatu, tidak boleh ke gegabah, tidak boleh takut ketinggian dan paling penting adalah tetap tenang dan yakin bisa melewatinya (I.S3.26b).”

Bahkan cuaca buruk semisal hujan deras dapat dihadapi dengan cara mengantisipasi yaitu membawa jas hujan atau mencari tempat berteduh sementara (I.S3.26d). Menurut I diperlukan berpikir secara nalar logika agar pendaki mampu mengamankan diri dari tantangan pendakian seperti trek yang sulit atau cuaca yang buruk (I.S3.26e).

I menerapkan hal berdasarkan pengalaman dirinya untuk menghadapi tantangan pendakian seperti untuk tidak menyerah apabila harus menghadapi situasi dan kondisi di luar kendali diri serta selalu belajar kesalahan yang pernah diperbuat (I.S3.35a). Menurutny setiap pengalaman hidup terdapat proses yang nantinya akan membuat seseorang mewujudkan mimpi yang merupakan puncak kesuksesan dan keberhasilan (I.S3.35b).

4) *Confidence*

Hal yang membuat I menjadi percaya diri disebabkan kemampuan yang dimiliki seperti kemampuan membaca trek atau medan dan memperkirakan cuaca (I.S3.16). Kemampuan tersebut dibutuhkan dengan tujuan agar pendaki dapat mengetahui situasi dan kondisi yang akan dihadapinya dalam pendakian yang akan dilakukan.

Selain itu, I menunjukkan adanya *interpersonal confidence*. I berusaha memberikan dukungan kepada teman sependakian yang patah semangat atau putus asa dengan cara menemani selama perjalanan proses pendakian. I menjelaskannya pada kutipan berikut:

“Caranya dengan dia itu ditemani, diajak ngobrol sampai dia nggak kerasa kalau makin dekat dengan puncak. Dan yang paling penting adalah jangan sampai dia ditaruh di bagian belakang rombongan. Karena orang itu bisa patah

semangatnya ketika dia berada di belakang sendiri atau sweeper karena merasa tidak mampu mengikuti atau mengimbangi fisik dari temannya yang udah mendahulunya ... (I.S3.28a).”

Hal tersebut apabila diterapkan pada saat pendakian gunung, maka akan membuat teman sependakian merasa bahwa ia memiliki teman yang peduli akan dirinya, sehingga ia akan menjadi bersemangat dan senang dengan pengalaman pendakian tersebut (I.S3.28b).

C. Pembahasan

Untuk mengetahui mengenai *mental toughness* pada pendaki gunung, maka analisis akan dijelaskan dan difokuskan pada deskripsi umum *mental toughness* oleh pendaki gunung, *problem mental toughness*, faktor-faktor yang mempengaruhi *mental toughness*, dan dimensi *mental toughness*. Berdasarkan paparan data penelitian di atas, ditemukan bahwa ketiga subjek menunjukkan ketahanan mental berdasarkan pengalaman pendakian gunung.

1. *Mental Toughness* pada Pendaki Gunung

Peter Clough (dalam Faisal & Wahyudi, 2019) menyatakan bahwa definisi *mental toughness* adalah kemampuan individu terhadap penanganan stress, tekanan, dan tantangan serta menunjukkan performa yang terbaik untuk menghadapi segala situasi. Bagi para pendaki gunung sendiri memiliki standar atau idealitas ketahanan mental. Menurut D, ketahanan mental seorang pendaki gunung dapat dinilai dari kemampuan

diri untuk menghadapi berbagai masalah yang terjadi di luar kendali semisal jalur yang sulit atau cuaca yang buruk. Pendaki gunung juga harus mampu menjaga orientasi dan fokus agar tidak mengalami kemungkinan yang terburuk seperti tersesat atau kecelakaan lainnya. Kemudian F, ketahanan mental pada pendaki gunung dapat dinilai dari bagaimana cara individu mengelola emosi atau perasaan ketika menghadapi berbagai situasi atau kondisi yang dapat terjadi. Sedangkan I menyatakan bahwa ketahanan mental pendaki gunung dapat dinilai dengan cara bagaimana individu mampu memberikan keamanan bagi diri sendiri. Untuk memperoleh hal tersebut tentu perlu memperhatikan keseimbangan antara mental dan fisik.

2. Problem *Mental Toughness* Pendaki Gunung

Olusoga (2015) menjelaskan bahwa salah satu problem *mental toughness* adalah persepsi. Apabila individu tidak berhasil meraih capaian maka dikatakan memiliki *mental toughness* yang lemah. Hal serupa dalam pendakian gunung, ketika pendaki tidak mampu mencapai puncak atau tidak mampu melanjutkan perjalanan dinilai sebagai orang yang tidak kuat secara mental. Apabila seorang pendaki penuh percaya diri, mampu beraktivitas di bawah tekanan, tetapi mengalami kesulitan untuk fokus saat program latihan dapat dikatakan lemah secara mental? Jawabannya tidak. Karena hal tersebut dapat dilatih dan dikembangkan. Kemudian, bagaimana dengan individu yang tidak pernah mendaki gunung?

Ketiga subjek telah menjelaskan persepsi mereka mengenai perbedaan mental toughness antara pendaki gunung dengan orang tidak pernah mendaki gunung. Berdasarkan pengalaman D yang mengetahui temannya yang mengalami kesulitan tidur tenang dan merasa tidak aman pada saat camping dan mendapati hujan sepanjang hari, tidak dapat dikatakan bahwa teman D memiliki ketahanan mental yang tidak kuat berdasarkan satu indikator yang tampak tersebut. Kemudian berdasarkan persepsi F yang menyebutkan tentang pengelolaan emosi dalam situasi atau kondisi apapun. Hal tersebut juga merupakan salah satu indikator, maka tidak dapat menilai ketahanan mental individu hanya dari cara pengelolaan emosi. Adapun persepsi I yang menyatakan bahwa orang yang tidak mendaki gunung memiliki mental yang tidak lebih kuat juga tidak dapat dibenarkan apabila hanya berdasarkan satu indikator seperti tantangan yang pernah dihadapi.

3. Analisa Faktor yang Mempengaruhi *Mental Toughness* Pendaki Gunung

Dalam membahas faktor yang mempengaruhi *mental toughness* pendaki gunung, peneliti menyusun berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor yang datang dari pendaki gunung itu sendiri yang dapat mempengaruhi *mental toughness* antara lain konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi menentukan nasib sendiri, adaptasi karakteristik, dan kompetitif (Aryanto & Larasati, 2020, p. 308). Menurut D, terdapat 2 hal yang mempengaruhi ketahanan mental yaitu

pengalaman dan kepribadian. Pengalaman yang dimaksud merupakan pengalaman pendakian gunung. Intensitas pendakian-pendakian sebelumnya dapat mempengaruhi tinggi rendahnya ketahanan mental pendaki dalam mendaki gunung. Pengalaman pendakian yang di dalamnya terdapat tantangan atau permasalahan dapat meningkatkan ketahanan mental pendaki itu sendiri. Kemudian, baik atau buruk kepribadian dan/atau karakteristik seseorang juga dapat mempengaruhi ketahanan mental. Kepribadian seseorang akan menunjukkan bagaimana aksi dan reaksi ketika menghadapi tantangan pendakian. F lebih lanjut menyatakan bahwa pikiran dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi ketahanan mental. Dalam pendakian perlu mengutamakan pikiran yang positif terlebih memikirkan hal yang bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain pada pendakian tersebut seperti keselamatan diri. Sependapat dengan F, I menyatakan perlu adanya keyakinan dan semangat dalam diri agar dapat menuntaskan pendakian dan/atau mencapai puncak gunung tersebut.

b. Faktor Eksternal

Faktor yang datang dari luar diri pendaki gunung yang dapat mempengaruhi *mental toughness* meliputi pelatihan keterampilan psikis, pelatihan fisik, dan pembinaan (Aryanto & Larasati, 2020, p. 308). Selain itu, dalam pendakian gunung faktor eksternal lain seperti persiapan, kondisi lingkungan, dukungan sosial, dan kelengkapan peralatan juga dapat mempengaruhi *mental toughness*. Terkait faktor

eksternal, D dan F sependapat bahwa hal yang dapat mempengaruhi ketahanan mental yaitu faktor kondisi lingkungan seperti baik atau buruknya cuaca saat melakukan pendakian. Ketika mengalami pendakian dengan cuaca buruk semisal hujan deras, badai, dan angin kencang, pendaki gunung dituntut untuk menemukan cara agar dapat menghadapi tantangan pendakian tersebut. Sementara Menurut I, ketahanan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh orang lain. Dalam pendakian, seseorang dapat mempengaruhi mental orang lain antara memberikan dukungan atau memberikan informasi yang membuat orang lain mengalami mental *down*

4. *Mental Toughness* Pendaki Gunung ditinjau dari Dimensi

a. *Control*

Dimensi *control* merupakan kemampuan untuk mengetahui seberapa besar seseorang mampu mengendalikan kehidupannya. Seseorang yang memiliki *mental toughness* yang baik ialah individu yang percaya bahwa mereka memiliki kendali atau pengaruh atas kejadian dan hasil dalam hidupnya (Clough & Strycharczyk, 2012, p. 58). Individu yang memiliki tingkat kendali yang tinggi cenderung untuk memiliki kepercayaan bahwa mereka dapat menghadapi tantangan dan mengelola stress dengan efektif.

Dalam dimensi *control* terdapat 2 aspek yaitu *life control* dan *emotional control*. Pada aspek *life control*, individu yakin akan dirinya bahwa ia dapat melakukan suatu tindakan atau aktivitas tertentu. Pada dasarnya

keyakinan diri merupakan suatu penilaian dalam diri terkait kemampuan mengatur dan melakukan tindakan guna mencapai kinerja yang diharapkan (Manzo et al., 2001, p. 260). *Life control* dalam diri seorang pendaki gunung harus diperhatikan agar dapat melakukan aktivitas pendakian gunung dengan baik. Berdasarkan paparan data, ketiga subjek menunjukkan adanya perbedaan hal yang membuat mereka yakin akan dirinya untuk dapat melakukan pendakian gunung. D yakin akan dirinya karena ia telah mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dengan baik sehingga tidak akan khawatir. Ia juga berterus terang untuk harus yakin, sehingga pendakian pun aman untuk dilakukan. Adapun F yakin akan dirinya disebabkan pengalaman atau jam terbang pendakian yang pernah ia lakukan sebelumnya. Namun, bagi seseorang yang belum pernah mendaki gunung dapat memperoleh keyakinan diri asalkan terdapat kemauan dalam diri dan adanya dukungan dari teman sependakian. Sementara I mengaku yakin akan dirinya karena terdapat motivasi dalam diri untuk menaklukkan ego dan sikap optimisme. Maka, dalam *life control* agar terbentuk keyakinan dalam diri seseorang untuk mendaki gunung setidaknya dibutuhkan segala bentuk persiapan, pengalaman, kemauan diri, dukungan orang lain, motivasi, dan sikap optimisme.

Pada aspek *emotional control*, individu harus dapat mengelola emosi diri sendiri bahkan orang lain. Menurut Jones et al., (2002, p. 214) individu dengan ketahanan mental yang tinggi cenderung memiliki

kemampuan mengendalikan emosi, lebih percaya diri, dan menekan kecemasan yang dialami. Seorang pendaki gunung harus mengetahui bagaimana cara mengelola emosi dengan baik selama proses aktivitas pendakian gunung. Terdapat perbedaan diantara ketiga subjek dalam mengelola emosi selama proses pendakian. D akan berusaha untuk tetap bertindak positif seperti menyemangati diri sendiri, menanamkan motivasi dalam diri, berpikir positif, memanjatkan doa, dan selalu mengingat tujuan utamanya mendaki gunung yaitu untuk pulang ke rumah dengan selamat. Sedangkan F mengaku dalam mengelola emosi tergantung pada situasi, cuaca, dan teman sependakian. Pada situasi tertentu Ketika F kehilangan kendali atas emosinya, ia akan memilih menyendiri agar tidak menyebabkan masalah baru. Adapun pada kondisi emosi tidak stabil, I menjelaskan bahwa untuk tidak mengambil keputusan terlalu cepat ketika menghadapi suatu masalah. Perlu mempertimbangkan segala risiko agar tidak berakibat fatal. I akan berusaha untuk tetap tenang dan mencoba bermusyawarah. Maka, dalam kondisi apapun perlu mengutamakan *emotional control* yang dapat ditunjukkan dengan bersikap positif dan berpikir secara tenang terlebih dalam kondisi bermasalah.

b. *Commitment*

Commitment menunjukkan tingkat ketahanan tekad dan ketekunan seseorang terhadap aktivitas yang dilakukan dan mencapai tujuan atau hasil yang diinginkan (Clough & Strycharczyk, 2012, p. 70). Seseorang

dengan *commitment* yang tinggi cenderung memiliki motivasi dalam diri yang kuat, bekerja keras, dan ketekunan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan.

Aspek dalam dimensi *commitment* yakni *goal setting* dan *achieving*. Pada aspek *goal setting*, individu menentukan tujuan dalam melakukan suatu aktivitas. Burke (2003, p. 56) menyatakan elemen umum dari keberhasilan salah satunya yaitu penetapan tujuan yang jelas. Seorang pendaki harus memiliki dan menentukan tujuan dalam suatu pendakian agar dapat berjalan seperti yang diharapkan. Dari ketiga subjek, ketiganya memiliki tujuan utama yang tersendiri untuk mendaki gunung. D menyatakan bahwa tujuan utama ia mendaki gunung ialah *refreshing*. Dirinya mengaku bahwa kini semakin dewasa, semakin sibuk berkegiatan. Sejalan dengan D, F mendaki gunung untuk merasakan suasana di atas gunung. Ia mengaku ingin merasakan rasa lelah saat mendaki, kembali tidur di atas gunung, berkumpul bersama teman. Menurutnya hal tersebut merupakan kecanduan mendaki gunung. Lain lagi dengan I yang memiliki tujuan utama berkeinginan untuk melatih dan mengukur kapabilitas mental dan menikmati ciptaan Allah Yang Maha Kuasa. I juga menambahkan bahwa dirinya ingin mengetahui kekuatan fisik, keberanian diri, ketertarikan dengan hal mistis, merasakan jenis pendakian yang berbeda dan sejauh mana dirinya bermanfaat bagi orang lain. Dari pernyataan ketiga subjek

tersebut menunjukkan bahwa setiap orang dapat menentukan tujuan mereka masing-masing untuk mendaki gunung.

Sedangkan aspek *achieving*, individu akan melakukan segala sesuatu yang diperlukan agar dapat mencapai tujuan. Pendaki akan melakukan apapun yang dibutuhkan agar aktivitas pendakian gunung dapat terlaksana sesuai dengan yang telah direncanakan. Ketiga subjek melakukan tindakan yang tepat sebelum mereka melaksanakan pendakian. Sebelum D melakukan pendakian, hal yang ia lakukan adalah menentukan jadwal pendakian agar tidak berbenturan dengan kegiatan yang lain. Dirinya juga mengutamakan untuk memohon izin orang tua. F menjelaskan bahwa keseriusan niat untuk mendaki gunung dapat dilihat dari bagaimana persiapan dan pelaksanaannya itu sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, I menyatakan bahwa seorang pendaki harus memperhatikan segala persiapan. Persiapan yang dimaksud seperti mental, fisik, maupun kelengkapan peralatan. Sejalan dengan penelitian Ardiningrum & Jannah (2022, p. 57) bahwa individu akan menentukan tindakan-tindakan utama yang harus dilakukan karena adanya keinginan dalam diri untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

c. *Challenge*

Tiap individu akan menilai *challenge* dengan perspektif yang berbeda. Individu dengan ketahanan mental yang tinggi akan melihat tantangan sebagai peluang untuk melakukan pengembangan diri dan/atau belajar. Sebaliknya, individu dengan ketahanan mental yang rendah akan

cenderung menghindar terhadap situasi yang menantang disebabkan takut akan kegagalan atau enggan untuk berusaha (Clough & Strycharczyk, 2012, p. 79).

2 aspek pada dimensi *challenge* adalah *risk taking* dan *learning from experience*. Pada aspek *risk taking*, individu akan berusaha mendorong dirinya dalam menghadapi suatu tantangan. Risk taking merupakan perilaku yang memposisikan individu yang melibatkan sosio-emosional, fisik dan finansial terhadap suatu risiko (Purwoko & Sukanto, 2013, p. 66). Dalam hal ini, pendaki akan berusaha menghadapi segala tantangan langsung dan nyata pada saat melakukan pendakian gunung. Ketiga subjek menunjukkan bahwa mereka akan mengambil risiko dalam menghadapi tantangan pendakian gunung. Dalam wawancara, peneliti memberikan contoh kasus tantangan pendakian yaitu trek yang sulit dan cuaca buruk. Untuk menghadapi tantangan tersebut, D akan berusaha menjaga kestabilan dirinya untuk tidak panik dan menjaga mental dalam dirinya agar tidak merasa *down*. Selain itu, ia berusaha untuk menjaga orientasi dengan tidak gegabah, mencari solusi yang tepat, dan berdoa memohon perlindungan kepada Allah. Adapun F apapun situasi dan kondisi yang terjadi akan tetap melanjutkan perjalanan karena ia merasa pendakian tersebut telah diniatkan dari awal. Namun, pada situasi tertentu dimana tidak memungkinkan untuk melanjutkan pendakian seperti kebakaran hutan, dirinya mengambil langkah yang tepat yaitu untuk turun kembali.

Sementara I dalam menghadapi trek yang sulit ia mencari cara agar tetap tenang, berhati-hati, dan mempelajari medan tersebut. Sedangkan cuaca buruk semisal hujan deras merupakan hal yang dapat diantisipasi dengan membawa jas hujan dan mencari tempat berteduh. Coulter dkk. (2010, p. 712) menjelaskan bahwa individu yang tangguh akan memperoleh risiko yang lebih banyak. Oleh karena itu, perilaku *risk taking* menyebabkan konsekuensi bagi individu yang melaksanakannya. Sehingga para pendaki gunung dituntut untuk mengambil keputusan bertindak secara tepat dalam menghadapi suatu tantangan pendakian. Selanjutnya pada aspek *learning from experience*, individu dapat belajar dari pengalaman dari masa lalu, bahkan kemunduran atau kegagalan merupakan peluang untuk belajar. Mengembangkan kapasitas individu untuk belajar secara efektif dari pengalaman merupakan bagian penting dalam membangun pengetahuan dan keterampilan dalam lingkungan untuk melakukan pengelolaan adaptif yang baik (Fazey et al., 2005). Pendaki gunung dapat menerapkan pengalaman dari peristiwa atau kejadian di masa lalu untuk menghadapi tantangan pada saat mendaki gunung. Ketiga subjek belajar dari pengalaman yang berbeda, sehingga berbeda pula penerapannya. D mengedepankan prasangka positif, berkeyakinan dapat melewati tantangan yang dihadapi, dan terus berdoa. Sedangkan F mementingkan perilaku tolong menolong karena hal tersebut dapat memunculkan perilaku dan dampak positif lainnya. Adapun I berusaha untuk tidak menyerah dalam menghadapi tantangan

di luar kendali diri. Ia mengaku selalu belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan.

d. *Confidence*

Confidence mencakup kepercayaan diri individu dalam kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan menghadapi situasi yang menantang. Individu dengan *sense of confidence* yang tinggi memiliki keyakinan diri meraih keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas yang dinilai sulit oleh orang lain (Clough & Strycharczyk, 2012, p. 89).

Terdapat 2 aspek dalam dimensi *confidence* yaitu *in abilities* dan *interpersonal confidence*. Aspek *in abilities* merupakan aspek yang menunjukkan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam suatu aktivitas tertentu. Kemampuan terkait pendakian gunung sangat dibutuhkan pendaki. Pasalnya, mendaki gunung merupakan aktivitas luar ruangan yang memiliki tingkat bahaya cukup tinggi. Kemampuan yang dibutuhkan yang disebutkan oleh D dan F antara lain fisik, mental, finansial, dan pengetahuan. Sejalan dengan pernyataan tersebut, I menjelaskan kemampuan akan pengetahuan mengenai membaca peta dan memperkirakan cuaca. Sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni & Masykur (2013, p. 4) menyatakan bahwa beraktivitas berisiko di luar ruangan tidak hanya membutuhkan keberanian, melainkan dibutuhkan kemampuan, keterampilan, dan ketahanan mental agar dapat bertahan menghadapi situasi yang sulit.

Interpersonal confidence adalah aspek yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi orang lain. Lin et al., (2017, p. 10) menyatakan bahwa individu yang memiliki *interpersonal confidence* yang tinggi cenderung mengambil lebih banyak risiko. Risiko yang dimaksud adalah mencoba untuk mengendalikan orang lain dengan tujuan positif. Dalam proses pendakian apabila menemui teman sependakian atau orang lain yang tidak ingin melanjutkan perjalanan karena suatu alasan, seorang pendaki dituntut untuk mengambil sikap yang tepat dalam menghadapi masalah tersebut. Ketiga subjek meyakinkan teman sependakian dengan dukungan verbal dengan memotivasi agar yang bersangkutan dapat tetap melanjutkan perjalanan pendakian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai *mental toughness* pada ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa secara umum *mental toughness* pada pendaki gunung dapat berbentuk kemampuan menghadapi berbagai masalah di luar kendali diri, menjaga orientasi dan fokus, mengelola emosi dalam segala situasi, serta memberikan keamanan bagi diri sendiri dan orang lain.

Salah satu problem dari *mental toughness* adalah persepsi. Berdasarkan persepsi ketiga subjek, masing-masing hanya memberikan satu indikator. Hal tersebut membuatnya tidak dapat dijadikan acuan menilai ketahanan mental individu.

Faktor yang mempengaruhi ketahanan mental ketiga subjek secara internal pada saat pendakian gunung antara lain pengalaman pendakian sebelumnya, kepribadian yang dimiliki, cara berpikir, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap ketahanan mental ketiga subjek ketika mendaki gunung meliputi situasi dan kondisi lingkungan, serta pengaruh dari orang lain.

Dimensi *mental toughness* berdasarkan pengalaman pendakian gunung ketiga subjek memiliki kesesuaian tindakan dan pemikiran dengan kriteria *mental toughness* seperti mengendalikan diri, mengelola emosi, menetapkan

tujuan, mempersiapkan hal yang dibutuhkan, mengambil risiko, belajar dari pengalaman, yakin akan kemampuan yang dimiliki, hingga kepedulian terhadap orang lain.

B. Saran

1. Bagi Pendaki Gunung

Bagi para pendaki gunung, tetap melakukan pendakian gunung dengan selalu mengingat 3 poin kode etik petualang berikut: *Take nothing but picture* (jangan mengambil apapun kecuali gambar), *Leave nothing but footprint* (jangan meninggalkan apapun kecuali jejak), *and Kill nothing but time* (jangan bunuh apapun kecuali waktu).

2. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum, pendakian gunung dapat menjadi aktivitas pilihan bagi individu yang memiliki hobi berkegiatan di luar ruangan. Terdapat banyak manfaat dan dampak positif yang dapat dirasakan saat dan/atau setelah mendaki gunung. Namun, perlu diperhatikan bahwa pendakian gunung membutuhkan mental yang tangguh, fisik yang kuat, kelengkapan peralatan, kemampuan yang mumpuni, dan finansial yang cukup.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan fokus penelitian dan memperkuat sumber data penelitian. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan analisa *mental toughness* dari sisi karakteristik yang

terdapat dalam diri pendaki gunung agar lebih menunjukkan bentuk kepribadian mereka. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengajukan informan yang lebih beragam berdasarkan jenis kelamin, usia, dan latar belakang yang berbeda agar memperoleh informasi yang lebih beragam pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2022). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*.
<https://osf.io/juwxn/download>
- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022).
Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*,
6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Afifah, S. (2019). Flow Experience Pada Muslimah Pendaki Gunung. *Psikis: Jurnal
Psikologi Islami*, 5(2), 119–132.
- Alfiqri, F. R., & Prakoso, H. (2015). STUDI MENGENAI PEMAKNAAN
MENDAKI GUNUNG PADA PENDAKI SEVEN SUMMITS
EXPEDITION MAHITALA UNIVERSITAS KATOLIK
PARAHYANGAN BANDUNG. *Prosiding Psikologi*, 0, Article 0.
<https://doi.org/10.29313/.v0i0.858>
- Ardiningrum, I., & Jannah, M. (2022a). *THE RELATIONSHIP BETWEEN
MENTAL TOUGHNESS AND RISK TAKING BEHAVIOR IN MOUNTAIN
CLIMBERS*.
- Ardiningrum, I., & Jannah, M. (2022b). *THE RELATIONSHIP BETWEEN
MENTAL TOUGHNESS AND RISK TAKING BEHAVIOR IN MOUNTAIN
CLIMBERS*.

- Aritonang, K. T. (2010). Menghidupkan Kembali Semangat Nasionalisme Soe Hok Gie. *Pedoman Penulisan Naskah Untuk Jurnal Pendidikan Penabur*, 77.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). *Factors Influencing Mental Toughness*. 307–309. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Barlian, E. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF*. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>
- Bhusal, D. (2022, July 15). 13 Facts about Everest Expedition. *Amigo Treks & Expedition*. <https://www.amigotrekking.com/blog/everest-expedition-fact/>
- Burke, S. (2003). *Mental strategies of elite Mount Everest climbers* [University of Ottawa (Canada)]. <http://hdl.handle.net/10393/26453>
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others*. Kogan Page Publishers.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699–716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Faisal, M., & Wahyudi, H. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Mental Toughness pada Atlet Pelatnas Squash Indonesia Sea Games 2019. *Prosiding Psikologi*, 749–755.

- Fajar, M. A., & Lutfi, I. (2017). *Pengaruh trait kepribadian (personality) dan dukungan sosial terhadap risk taking behavior pada pendaki gunung*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38168>
- Farhan, A. (n.d.). *Mendaki Gunung, Nomor Satunya Mental!* detikTravel. Retrieved September 17, 2023, from <https://travel.detik.com/travel-news/d-3044424/mendaki-gunung-nomor-satunya-mental>
- Fazey, I., Fazey, J. A., & Fazey, D. M. A. (2005). Learning More Effectively from Experience. *Ecology and Society*, 10(2). <https://www.jstor.org/stable/26267749>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA yang Mengikuti Detection Basketball League. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.18118>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied*

Sport Psychology, 14(3), 205–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>

Manzo, L. G., Ilva, J. M., & Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 260–274.
<https://doi.org/10.1080/104132001753144400>

Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), Article 01.
<https://doi.org/10.24036/jpo72019>

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.

Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 85–91.

Novianti, S., Zamilah, F. F., & Andrianto, T. (2022). Perilaku Pendakian Gunung di Masa Kenormalan Baru (Analisis Perspektif Pendaki Gunung di Jawa Barat). *Journal of Event, Travel and Tour Management*, 2(1), 9–18.

- Olusoga, P. (2015, August 7). *The problem with Mental Toughness*.
<https://eightypercentmental.com/2015/08/07/the-problem-with-mental-toughness/>
- Purwoko, D., & Sukanto, M. E. (2013). Sensation seeking dan risk-taking behavior pada remaja akhir di Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 7(1), Article 1.
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, motivasi, dan manfaat aktivitas pendakian gunung sebagai olahraga rekreasi masyarakat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Rizkiyah, E., Susanto, N., & WP, S. N. (2016). Perbedaan Persepsi Risiko Ditinjau Dari Gender Pada Kegiatan Pendakian Gunung. *Industrial Engineering Online Journal*, 5(4).
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/ieoj/article/view/14115>
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), Article 2.
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sholicha, I. F. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 15(1), 91–99.

Sir Edmund Hillary and Tenzing Norgay—1953 Everest. (n.d.). Retrieved September 22, 2023, from <https://www.nationalgeographic.com/adventure/article/sir-edmund-hillary-tenzing-norgay-1953>

Sukarmin, Y. (1995). Persiapan Fisik Bagi Pendaki Gunung: Sebuah Alternatif Pencegahan Kecelakaan. *Cakrawala Pendidikan*, 87307. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.9166>

Surat Ali 'Imran Ayat 139—Qur'an Tafsir Perkata. (n.d.). Retrieved June 27, 2024, from <https://quranhadits.com/quran/3-ali-imran/ali-imran-ayat-139/>

Surat Asy-Syarah Ayat 7—Qur'an Tafsir Perkata. (n.d.). Retrieved June 27, 2024, from <https://quranhadits.com/quran/94-al-insyirah/asy-syarah-ayat-7/>

Surat At-Talaq Ayat 3—Qur'an Tafsir Perkata. (n.d.). Retrieved June 27, 2024, from <https://quranhadits.com/quran/65-at-talaq/at-talaq-ayat-3/>

Wahyudi, H. (2023). Studi Deskriptif mengenai Mental Toughness pada Atlet Bola Basket Porda 2022. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 534–541. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/5700>

Wahyuni, A., & Masykur, A. M. (2013). THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY INTELLIGENCE AND SENSATION SEEKING AMONG NATURE LOVERS COLLEGE STUDENTS IN SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 2(4), Article 4.

Wekke, I. S. (n.d.). *METODE PENELITIAN SOSIAL*.

Wheatley, G. H. (2019). Commentary: All aboard the transcatheter express—Road map for surgeons to develop expertise in catheter-based treatment of structural heart disease. *The Journal of Thoracic and Cardiovascular Surgery*, 157(6), 2377–2378. <https://doi.org/10.1016/j.jtcvs.2019.01.103>

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang menandatangani lembar persetujuan berikut ini adalah:

Nama : Dimas Arya Permana

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Domisili : Madiun

Menyatakan **SETUJU** untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Madiun, 16 Februari 2023

Peneliti



Aldilas Tegar Mahendra

Responden



Dimas Arya Permana

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Yang menandatangani lembar persetujuan berikut ini adalah:

Nama : Fadlan Abdillah

Usia : 23 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Domisili : Surabaya

Menyatakan **SETUJU** untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Madiun, 21 Februari 2024

Peneliti



Aldilas Tegar Mahendra

Responden



Fadlan Abdillah

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Yang menandatangani lembar persetujuan berikut ini adalah:

Nama : Irdan Kadnezart Prayuda

Usia : 28 Tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Domisili : Madiun

Menyatakan **SETUJU** untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Madiun, 26 Februari 2023

Peneliti



Aldilas Tegar Mahendra

Responden



Irdan Kadnezart Prayuda

Lampiran 2 Dokumentasi Pendakian



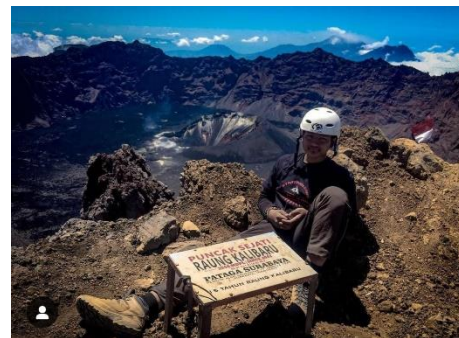
Pendakian Subjek D di Gunung
Lawu
15 Desember 2019



Pendakian Subjek D di Gunung
Sumbing
19 Desember 2023



Pendakian Subjek F di Gunung Lawu
Tahun 2018



Pendakian Subjek F di Gunung Raung
17 Agustus 2019



Pendakian Subjek I di Gunung Lawu
Tahun 2015



Pendakian Subjek I di Gunung Merapi
10 September 2015

Lampiran 3 Hasil Observasi

OBSERVASI SUBJEK 1

Observasi subjek 1 (D) dilakukan ketika wawancara berlangsung pada tanggal 16 Februari 2024 pukul 21.06 WIB di tempat tinggal subjek. D mengenakan baju jersey berwarna kuning dan celana pendek berwarna hitam. D berposisi duduk bersila. Suasana di rumahnya tampak sepi dan sunyi karena wawancara memang dilaksanakan pada malam hari. Berikut perilaku yang ditunjukkan D Ketika wawancara berlangsung:

1. D menjawab pertanyaan yang disampaikan peneliti dengan mimik muka yang serius
2. D terlihat ekspresif ketika menceritakan pengalamannya
3. D cenderung menggunakan gesture tangan ketika menyampaikan jawaban
4. D sesekali mengarahkan pandangan ke atas, ke bawah, dan ke samping ketika membutuhkan waktu untuk berpikir atau mengingat-ingat sesuatu
5. D sempat menguap saat peneliti menyampaikan pertanyaan

OSERVASI SUBJEK 2

Observasi subjek 2 (F) dilakukan ketika wawancara berlangsung pada tanggal 21 Februari 2024 pukul 19.38 WIB di Basecamp PMGK. F mengenakan kaos polos berwarna hitam dan celana pendek berwarna hitam. D berposisi duduk bersila. Suasana basecamp tampak tenang, tetapi sedikit terdistraksi oleh suara kendaraan yang berlalu-lalang. Berikut perilaku yang ditunjukkan F ketika wawancara berlangsung:

1. D menjelaskan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dengan sangat santai
2. D cenderung menggunakan intonasi yang datar dan rendah serta tempo yang lamban ketika menjawab pertanyaan
3. D tidak banyak menunjukkan ekspresi
4. D tidak banyak menggunakan isyarat tangan

OSERVASI SUBJEK 3

Observasi Subjek 3 (I) dilakukan ketika wawancara berlangsung pada tanggal 26 Februari 2024 pukul 19.27 WIB di Basecamp PMGK. I mengenakan kaos polos berwarna hitam dan celana pendek berwarna abu-abu. D berposisi duduk bersila. Suasana basecamp tampak tenang, tetapi sedikit terdistraksi oleh suara kendaraan yang berlalu-lalang karena memang lokasi basecamp PMGK dekat dengan jalan raya. Berikut perilaku yang ditunjukkan I ketika wawancara berlangsung:

1. I tampak antusias ketika menjelaskan dan menceritakan pengalamannya mendaki gunung
2. I tampak ekspresif ketika menjawab pertanyaan
3. I menggunakan tempo yang agak cepat ketika menjelaskan jawaban
4. I sering kali menggunakan gesture berupa isyarat tangan
5. I beberapa kali mengarahkan pandangan ke atas ketika berusaha mengingat-ingat sesuatu

Lampiran 4 Transkrip Wawancara

TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 1

(TRANS-W.S1.16/02/24)

Nama : DAP Lokasi : Rumah D
Usia : 22 Tahun Waktu : Jum'at, 16 Februari 2024
Pekerjaan : Mahasiswa 21.06 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding
D.S1.1	P Ok, aku langsung mulai ya Dim.	
	S Ok Las.	
D.S1.2	P Gimana kabarnya Dim?	
	S Alhamdulillah baik Las.	
D.S1.3	P Sekarang lagi sibuk apa Dim?	
	S Untuk sekarang ini aku lagi sibuk ikut pelatihan juga cari info lowongan kerja Las.	
D.S1.4	P Oh. Oke, jadi sesuai janji kemarin, hari ini aku mau wawancara buat penelitian skripsi tentang ketahanan mental pada pendaki gunung.	
	S Oalah iya Las.	
D.S1.5	P Udah berapa kali naik gunung Dim?	D telah mendaki gunung sebanyak 5 kali (D.S1.5)
	S Udah 5 kali Las.	
D.S1.6	P Mulai naik gunung tahun berapa?	D mulai mendaki gunung di tahun 2019 (D.S1.6)
	S 2019 Las.	

D.S1.7	P	Udah pernah ke gunung mana aja Dim?	D pernah mendaki Gunung Lawu, Gunung Prau, dan Gunung Sumbing (D.S1.7)
	S	Gunung Lawu, Gunung Prau, Gunung Sumbing.	
D.S1.8	P	Nah, bisa ceritain tentang pengalaman pendakianmu Dim.	
	S	Pengalaman pendakian di gunung yang mana ini Las? Apa harus diceritain semua?	
D.S1.9	P	Bebas Dim, ini pengalaman naik gunung yang mungkin paling berkesan atau memorable menurut mu.	<p>Pengalaman pendakian D yang paling berkesan yaitu di Gunung Sumbing (D.S1.9a)</p> <p>D mendapat banyak hal baru dan pengalaman yang tidak didapatkan dalam pendakian sebelumnya (D.S1.9b)</p> <p>Menurut D yang paling berkesan dalam pendakian kali ini adalah saat <i>summit attack</i> (D.S1.9c)</p> <p>D bangun, memasak, dan berjalan pada dini hari (D.S1.9d)</p>
	S	<u>Ok, untuk pengalaman paling berkesan ..., menurutku waktu kemarin terakhir sih Las ke Gunung Sumbing via Mangli Kaliangkrik (9a). Dalam pendakian tersebut banyak hal baru dan pengalaman yang tidak kudapatkan dalam pendakian-pendakianku sebelumnya. Mulai dari kondisi basecamp yang sepi, yang identik basecamp itu kan identik dengan banyaknya pendaki kumpul istirahat. Waktu registrasi, kita juga hanya berdua, tidak ada pendaki lain. Dan waktu tracking pun, kita tidak bertemu dengan pendaki lain. Kita baru bertemu pendaki lain itu</u>	

	<p><u>mulai dari sampai di pos 3. Itu pun pendaki dari jalur berbeda (9b). Lalu <i>summit attack</i> ..., nah ini sih Las menurutku yang paling berkesan dalam pendakian kali ini (9c). Karena ini merupakan <i>summit attack</i> pertama ku, jadi kita harus bangun pagi dini hari, lalu kita harus masak dulu untuk mengisi perut. Kemudian kita jalan dalam kondisi gelap gulita dan harus berhati-hati sambil membawa senter (9d). Dalam perjalanan, badanku sangat kedinginan sampai-sampai harus berhenti terus karena pertama kalinya aku <i>tracking</i> malam dengan kondisi dingin banget (9e). Tapi di tengah perjalanan, banyak hal-hal yang menambah moodku contohnya seperti pemandangan <i>city light</i>, Kota Magelang lalu pemandangan <i>sunrise</i> yang muncul dari balik Gunung Merapi, gagahnya Gunung Merbabu dan Merapi dan lautan awan (9f).</u></p>	<p>D merasa sangat kedinginan (D.S1.9e)</p> <p>Banyak hal yang menambah mood D (D.S1.9f)</p>
D.S1.10	<p>P Oh ok .., jadi menurutmu pengalaman yang paling berkesan itu pas pendakian di Gunung Sumbing ya.</p>	

	S	Iya betul Las.	
D.S1.11	P	Nah, dari semua pengalaman pendakianmu, bisa ceritain awalnya gimana kok bisa tertarik buat naik gunung Dim?	D telah memiliki hobi travelling ke pantai, air terjun, dan bukit sebelum naik gunung (D.S1.11a)
	S	<u>Ok, jadi sebelum aku menuju dunia pendakian, awalnya aku emang udah suka traveling dan menjadi hobiku sampai sekarang ini. Saat hari libur, aku lebih tertarik main ke pantai, air terjun, bukit, dan eksplor tempat wisata baru yang menurutku sekiranya masih belum banyak orang yang tahu (11a). Pertama kali kenal gunung itu dari melihat konten-konten orang lain di media sosial. Jadi, banyak sedikitnya pengetahuan di gunung itu sebelumnya aku udah tahu. Nah, dari situ muncul ketertarikan untuk coba mendaki gunung (11b). Sampai pada akhirnya waktu itu aku masih duduk di bangku SMA. Ada teman SMA yang ngajak naik gunung. Nah waktu itu masih di gunung dekat rumah, Gunung Lawu. Dalam pendakian pertamaku itu, aku mendaki Gunung Lawu dengan sistem tektok (11c). Dalam pendakian tersebut aku merasakan</u>	D mengenal dan mulai tertarik dengan pendakian gunung dari konten media sosial (D.S1.11b) Pendakian pertama D yaitu karena ajakan teman SMA ke Gunung Lawu (D.S1.11c) Dalam pendakian pertama D merasakan beberapa hal yang tidak dirasakan di tempat wisata lainnya seperti merasakan keseruan seperti saling sapa antar pendaki; kebersamaan; ketenangan karena di hutan yang sepi dan dingin (D.S1.11d) D sering kali hampir menyerah (D.S1.11e)

	<p><u>banyak hal yang tidak aku rasakan selama aku traveling di tempat-tempat lain. Seperti serunya bertemu dengan pendaki lain saling sapa dan kebersamaan dengan teman-teman. Terus perasaan tenang karena merasa kaya di tengah hutan yang sepi, dingin, dan feel-nya itu terasa banget (11d). Lalu di tengah perjalanan sering sekali hampir nyerah (11e). Perjuangan sampai ke puncak itu ... harus terbayar lunas, kita sampai puncak itu. Di atas kita bisa melihat betapa indahny pemandangan (11f). Kita bisa melihat ke bawah betapa tingginya, betapa jauhnya perjalanan yang harus kita tempuh untuk sampai ke atas sini (11g). Lalu sampai rumah masih terngiang-ngiang dengan keseruannya (11h). Walaupun badan capek tapi rasanya itu masih ingin lagi dan lagi untuk mendaki (11i).</u></p>	<p>D melihat pemandangan pada saat di atas puncak (D.S1.11f)</p> <p>D melihat kebawah dan merasa jauhnya jarak yang harus ditempuh untuk mencapai puncak (D.S1.11g)</p> <p>D merasa terngiang-ngiang dengan keseruan pengalaman pendakiannya pada saat di rumah (D.S1.11h).</p> <p>D merasa kelelahan, tetapi ingin mendaki lagi (D.S1.11i)</p>
D.S1.12	<p>P Berarti sebelumnya emang udah suka main ke alam ya.</p> <p>S Iya emang udah suka main ke alam Las.</p>	

D.S1.13	P	Sebelum naik gunung, udah pernah kemana aja?	D berwisata alam ke air terjun, pantai, dan bukit sebelum mulai mendaki gunung (D.S1.13)
	S	Air terjun, pantai, bukit. Tapi lebih sering ke pantai Las.	
D.S1.14	P	Kemana aja itu Dim?	D berwisata alam ke air terjun di Lumajang, pantai di Pacitan, Bukit Cumbri dan Bukit Mongkrang (D.S1.14)
	S	Air terjun aku paling sering ke daerah Lumajang. Kalau pantai paling sering ke daerah Pacitan, hampir semua pantai di Pacitan aku udah pernah Las. kalau bukit pernah ke Bukit Cumbri, tapi paling sering ke Bukit Mongkrang Las.	
D.S1.15	P	Emm.. Ok, terus setelah pendakian pertama di Gunung Lawu tadi Dim, apa yang membuatmu berkeinginan atau pengen buat naik gunung lagi?	D merasa bahwa berwisata di gunung memiliki perbedaan dibanding tempat wisata lain (D.S1.15a) D belajar tentang kebersamaan, kemandirian, berpikir positif, kesopanan dan etika (D.S1.15b) D melihat pemandangan kota, desa, sawah, kebun, lautan awan, bintang dan <i>milky way</i> (D.S1.15c)
	S	<u>Seperti apa yang udah aku ceritakan tadi, intinya itu karena di gunung itu berbeda dengan tempat wisata lain, seperti di pantai atau di air terjun (15a). Di gunung kita dapat belajar banyak hal, kebersamaan, kita jadi lebih mandiri, kita harus selalu berpikir positif, selalu bersikap sopan, menjaga etika, karena nota benenya sebagai pendaki kita, sebagai tamu di gunung itu. Melatih kesabaran dan me-manage waktu (15b). Di gunung kita juga akan mendapatkan apa yang tidak</u>	

		<u>kita dapatkan di tempat lain, seperti pemandangan landscape perkotaan, pedesaan, persawahan, perkebunan, lautan awan, dan bintang dan <i>milky way</i> di malam hari (15c).</u>	
D.S1.16	P	Berarti ada bedanya feel-nya antara naik gunung dan wisata alam lainnya ya.	
	S	Iya betul, beda banget feel-nya.	
D.S1.17	P	Ok ..., terus buat naik gunung itu kan pasti perlu persiapan ya. Itu apa aja persiapanmu sebelum naik gunung?	
	S	Kalau persiapan itu pastinya ada. Yang pertama persiapan fisik, kalau aku biasanya 1 bulan sebelum jadwal pendakian pasti mempersiapkan fisik agar selalu bugar dan waktu kita melakukan pendakian fisik kita tidak kaget. Biasanya yang aku lakukan yaitu dengan jogging dan memperkuat otot kaki, otot betis dan otot paha. Lalu persiapan peralatan, aku biasanya terlebih dahulu mencatat peralatan dan logistik apa saja yang aku perlukan dan aku bawa. Kemudian mempersiapkan peralatan dan logistik yang udah aku catat. Nah, persiapan fisik dan peralatan memang sangat penting	D melakukan persiapan fisik, kelengkapan peralatan, dan mental sebelum mendaki gunung (D.S1.17)

		tapi yang paling utama itu menurutku mental sih Las. Fungsi dari fisik dan peralatan yang lengkap tidak akan maksimal jika mental kita tidak kuat.	
D.S1.18	P	Persiapan fisik itu bebas aja atau ada harus ada panduan tertentu Dim?	D sering berolahraga untuk menjaga kebugaran fisik (D.S1.18)
	S	Kalau sepengetahuanku sih bebas aja sih Las, kayak pada umumnya aja kalau aku. Yang penting sering-sering olahraga aja biar tetep bugar fisiknya, gak kaget waktu pendakian.	
D.S1.19	P	Oh.. Terus kalau peralatan itu apa aja yang wajib dibawa Dim?	
	S	Untuk peralatan yang wajib dibawa menurutku itu sepatu hiking, topi, matras, tas carrier, tas selempang, tenda, sleeping bag, jaket, jas hujan, sandal, nesting makan, sendok, garpu, kompor dan gas portabel.	
D.S1.20	P	Peralatan itu semua punya sendiri atau ada yang pinjam atau sewa gitu?	D memiliki sebagian peralatan dan selebihnya meminjam atau menyewa (D.S1.20)
	S	Ada yang pinjam ada yang punya sendiri Las, kayak sleeping bag, sepatu, matras, nesting, kompor itu aku punya sendiri Las. Selain itu pasti pinjam atau ga nyewa.	

D.S1.21	P	Terus kalau logistik yang biasa dibawa apa aja Dim?	D membawa logistik makanan berat dan ringan (D.S1.21)
	S	Yang pasti ada makanan berat dan ada makanan ringan. Biasanya aku bawa mie instan, roti, kopi, jajan ciki, coki-coki untuk cemilan dan air minum secukupnya.	
D.S1.22	P	Oh .., jadi emang lebih milih makanan yang simple dan serba instan ya.	D membawa logistik menyesuaikan budget (D.S1.22)
	S	Iya Las, soalnya hemat budget juga sih Las.	
D.S1.23	P	Emang berapa biasanya yang dibutuhin buat naik gunung Dim?	D membutuhkan uang 250-350 ribu rupiah untuk mendaki gunung (D.S1.23)
	S	Kalau aku biasanya total semuanya kurang lebih 250-350 ribuan.	
D.S1.24	P	Itu udah bisa pergi pulang?	
	S	Iya sudah Las.	
D.S1.25	P	Oh.., terus tadi kalau ga salah ngomong mental yang paling utama, bisa dijelasin lagi Dim.	Menurut D mentalitas diutamakan untuk menghadapi segala tantangan, bahaya dan ketidaknyamanan (D.S1.25)
	S	Karena berkegiatan di alam liar itu pastinya kita akan dihadapkan dengan segala tantangan, bahaya, dan ketidaknyamanan yang tidak biasa kita rasakan di rumah. Belum lagi dihadapkan dengan jalur yang berat sehingga stamina terkuras habis. Banyak hal-hal yang bisa terjadi dan itu bisa tidak sesuai	

		dengan bayangan awal atau rencana yang telah dibuat. Jika harapan tidak sesuai yang diharapkan, ditambah dengan faktor kelelahan dan ketidaknyamanan, maka mental bisa jatuh lalu orientasi kita akan hilang. Di situ kita bisa sangat mudah mengalami kecelakaan.	
D.S1.26	P	Jadi, menurutmu mental yang paling utama ya?	
	S	Iya betul Las.	
D.S1.27	P	Dari semua pernyataan barusan, apa yang membuatmu yakin bisa melakukan pendakian Dim?	D yakin bisa melakukan pendakian selama semua dipersiapkan dengan baik (D.S1.27)
	S	Selama semua persiapan mendaki gunung udah dipersiapkan dengan baik, ya aku yakin yakin aja Las ga perlu khawatir.	
D.S1.28	P	Berarti selama persiapan aman, ya yakin aja gitu ya?	
	S	Iya yakin aja, InsyaAllah semua juga pasti aman.	
D.S1.29	P	Terus menurutmu Dim, kemampuan seperti apa yang harus dimiliki pendaki gunung?	Menurut D kemampuan yang harus dimiliki pendaki gunung yaitu kemampuan fisik, mental, finansial, peralatan, dan pengetahuan (D.S1.29)
	S	Selain kemampuan fisik, mental, finansial, dan peralatan, kita juga harus mempunyai pengetahuan mengenai pendakian gunung, seperti teknik mendaki gunung dan	

		teknik survival di hutan untuk mencegah kejadian yang tidak kita inginkan.	
D.S1.30	P	Pengetahuanmu tentang pendakian gunung dapet darimana?	D mendapat pengetahuan pendakian gunung dari sosial media (D.S1.30)
	S	Kalau aku dapet dari youtube, sosial media gitu Las. Soalnya aku sering nonton youtuber yang nge-vlog kegiatan di gunung sama ngikutin mereka di media sosial, mereka biasanya kan juga sering upload pengetahuan soal gunung di story.	
D.S1.31	P	Siapa yang biasanya dilihat Dim?	
	S	Fiersa Besari, Atap Negeri, Arsal Bahtiar.	
D.S1.32	P	Oalah iya tahu ..., Selanjutnya Dim, apa yang harus dilakukan agar rencana buat naik gunung bisa terlaksana?	D mengatur jadwal pendakian gunung agar tidak bertabrakan dengan kegiatan lain (D.S1.32a) Menurut D memohon izin orang tua merupakan hal utama (D.S1.32b)
	S	<u>Yang aku lakukan biasanya itu yang pertama mengatur jadwal kapan pendakian akan dilakukan, jadi nantinya tidak akan bertabrakan dengan kegiatan lain. Nah, jika udah terjadwal tapi ada kegiatan mendadak yang tidak bisa kita tinggal ya terpaksa harus kita reschedule dan kita harus mencari waktu lain (32a). Lalu, menurutku</u>	

		<u>yang paling penting ini sih Las izin orang tua, kita harus meminta izin orang tua terlebih dahulu karena harus orang tua itu harus diutamakan (32b).</u>	
D.S1.33	P	Jadi, atur jadwal aja dan yang paling utama izin orang tua ya Dim.	
	S	Iya menurutku itu Las.	
D.S1.34	P	Ok .., terus sebenarnya apa yang menjadi tujuan utamamu naik gunung Dim?	Tujuan utama D mendaki gunung yaitu refreshing (D.S1.30)
	S	Akhir-akhir ini, semakin ke sini, tujuan utamaku mendaki gunung itu untuk refreshing sih, Las. Soalnya kan, semakin kita dewasa, pasti semakin sibuk kegiatannya-kegiatannya dan pikiran itu semakin bertambah juga. Terus sekali harus butuh refreshing dan refreshing yang aku pilih itu naik gunung sih.	
D.S1.35	P	Tapi ada kegiatan lain ngga buat refreshing selain naik gunung?	
	S	Ya.. mungkin traveling ke tempat favorit sih Las.	
D.S1.36	P	Oalah ok .., terus pas naik gunung nih, apa aja yang dirasain selama proses pendakian?	D merasa senang, semangat dan sangat berantusias saat proses pendakian gunung (D.S1.36a)
	S	<u>Yang biasa aku rasakan selama proses pendakian itu biasanya aku</u>	

		<p><u>yang aku rasakan itu pasti hari-h itu pasti rasanya senang, semangat dan sangat berantusias ingin cepat-cepat berangkat (36a).</u> Karena setiap gunung itu pasti memiliki perbedaannya masing-masing, mulai dari jauhnya perjalanan dari rumah ke basecamp, kondisi jalurnya, bagaimana nantinya jauh dekatnya jarak dari basecamp menuju ke puncak, berapa jam yang harus kita tempuh, pemandangan dari atas puncak dan yang pasti ada pengalaman berharga yang bisa aku dapatkan selama mendaki. <u>Setelah pulang dari kegiatan daki pasti badan akan terasa capek dan pegel-pegel dan yang pasti ini kulit pasti belang, tapi selalu ingin daki gunung lagi dan lagi (36b).</u></p>	<p>D merasa tubuhnya kelelahan dan kulitnya belang setelah pendakian gunung, tetapi selalu ingin mendaki lagi (D.S1.36b)</p>
D.S1.37	P	Tapi pernah ngga kayak kapok buat naik gunung lagi gitu?	D sempat merasa kapok saat di gunung (D.S1.37)
	S	Kalau pas masih di gunungnya pernah, tapi kalau pas udah sampe dirumah enggak pernah.	
D.S1.38	P	Kapoknya cuma sementara aja lah ya.	
	S	Iya betul Las.	

D.S1.39	P	Oalah ok Dim ... Selanjutnya bagaimana cara untuk mengelola emosi selama proses pendakian?	D selalu melakukan hal positif dan mengingat tujuan awal mendaki agar emosi tetap stabil (D.S1.39)
	S	Nah, cara yang aku lakukan untuk menjaga emosi agar tetap stabil itu biasanya aku selalu meyakinkan diri sendiri dalam hati selalu memberi kata-kata semangat, memotivasi diri sendiri, berusaha untuk berpikir positif, menghilangkan pikiran-pikiran negatif, berdoa kepada Tuhan, dzikir, shalawat, istighfar dan selalu mengingat-ingat lagi apa tujuanku awal mendaki yaitu untuk kembali ke rumah dengan keadaan sehat wal afiyat.	
D.S1.40	P	Oh ok .., sekarang contoh kasus di lapangan ya. Apa yang akan dilakukan ketika dihadapkan tantangan contoh jalur pendakian yang sulit atau cuaca yang buruk Dim?	D berusaha tidak panik, menjaga mental diri, tidak gegabah, mencari solusi, dan berdoa meminta perlindungan Tuhan Ketika dihadapkan tantangan pendakian (D.S1.40)
	S	Jika terjadi hal tersebut, yang aku lakukan itu yang pasti tidak boleh panik, tetap menjaga mental diri sendiri agar tidak down. Jadi orientasi itu tetap ada, tidak bertindak gegabah, mencari solusi yang aman dan yang paling penting	

		itu selalu ingat kepada Tuhan berdoa, meminta perlindungan Itu sih Las.	
D.S1.41	P	Dengan tantangan seperti itu, pernah mikir buat balik aja enggak?	D pernah berpikir untuk menyerah, tetapi memilih untuk melawan pikiran tersebut (D.S1.41)
	S	Kalau pernahnya pasti pernah, cuma ya dalam pikiran dilawan aja.	
D.S1.42	P	Oh ok ..., paham Dim. Terus contoh kasus lagi nih, bagaimana caramu meyakinkan rekan yang tidak ingin melanjutkan perjalanan pendakian karena suatu alasan?	D memberikan semangat dan motivasi untuk meyakinkan rekan (D.S1.42)
	S	Untuk meyakinkan rekanku agar tidak patah semangat, biasanya yang aku lakukan itu dengan cara memberikan semangat dan selalu memotivasi dirinya.	
D.S1.43	P	Contohnya kayak gimana Dim memberi semangat dan motivasi?	D memberikan semangat dan motivasi secara verbal untuk meyakinkan rekan (D.S1.43)
	S	Contohnya itu seperti, ayo Las semangat Las, jangan menyerah, kita udah jauh-jauh ke sini, dari rumah sampai basecamp kita naik motor 5 jam perjalanan. Ayo Las semangat. Terus misal jika disekitar ada adik atau anak cewek, ayo Las semangat Las masa kamu kalah sama adik atau cewek itu, kita harus dapat foto bagus di atas, 5 menit lagi sampai ayo semangat.	

D.S1.44	P	Jadi, emang harus tetep di-support ya biar bisa lanjutin perjalanan ya.	
	S	Iya betul, naik bareng turun juga harus bareng.	
D.S1.45	P	Ok .., Nah, sekarang terkait ketahanan mental Dim, menurutmu hal apa aja yang bisa mempengaruhi ketahanan mental selama mendaki gunung?	Menurut D pengalaman-pengalaman pendakian sebelumnya dapat mempengaruhi ketahanan mental (D.S1.45a) Kondisi cuaca dapat mempengaruhi mental seorang pendaki (D.S1.45b)
	S	Terkait ketahanan mental, menurutku pengalaman sih Las. Semakin sering kita mendaki gunung, maka otomatis semakin bertambah juga kemampuan mengontrol emosi kita. Bisa dikatakan jam terbang kita untuk mendaki gunung itu udah banyak(45a). Dan juga kondisi gunung pada saat itu juga, seperti cuaca gunung, apakah badai, dan juga kondisi fisik kita itu pasti berpengaruh juga, kondisi fisik kita baik atau buruk gitu (45b).	
D.S1.46	P	Bisa dijelaskan lebih spesifik yang mempengaruhi mentalmu jadi lebih kuat atau melemah pas naik gunung Dim?	Menurut D pengalaman memiliki pengaruh yang besar terhadap ketahanan mental (D.S1.46a) Menurut D baik buruknya kepribadian seseorang juga
	S	<u>Alasan lebih spesifik yang mempengaruhi mental menurutku ini sih yang pasti dari dalam diri</u>	

		<p><u>kita masing-masing yang pertama pengalaman. Menurutku pengalaman itu memiliki pengaruh yang besar dalam ketahanan mental kita, semakin sering kita naik gunung, semakin sering kita menghadapi berbagai pemasalahan, secara tidak langsung pasti pengalaman kita akan bertambah dan itu menjadikan mental kita lebih kuat (46a). Lalu yang kedua menurutku kepribadian. Kepribadian juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap ketahanan mental kita. Jika keperibadian kita buruk, jelek, kita tidak sabaran, gampang menyerah itu pasti secara otomatis akan membuat mental kita melemah (46b).</u></p>	mempengaruhi ketahanan mental (D.S1.46b)
D.S1.47	P	Sebelum punya pengalaman naik gunung, mentalmu dulu kaya gimana Dim?	D merasa bahwa sebelumnya ia adalah pemalu, takut mencoba dan kurang mau berusaha keras (D.S1.47)
	S	Jelek Las, aku dulu pemalu, takut mencoba, kurang mau usaha keras.	
D.S1.48	P	Oh ..., tapi kalau yang kepribadian buruk tadi bisa diubah ga biar bagus mentalnya pas naik gunung?	Menurut D kepribadian yang buruk dapat diubah diawali dari kemauan diri sendiri (D.S1.48)
	S	Harus ada kemauan dari diri sendiri sih kalau menurutku, kalau ada	

		kemauan pasti bisa. Contohnya ya aku dulu yang penakut, pemalu, terus ada kemauan buat gak takut lagi gak malu lagi ya alhasil sekarang juga bisa.	
D.S1.49	P	Iya sih harus bisa juga. Terus menurutmu Dim, bagaimana seharusnya ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung?	Menurut D seorang pendaki gunung harus memiliki mental yang kuat agar tidak kehilangan orientasi dan tetap focus (D.S1.49)
	S	Kalau menurutku sendiri, seorang pendaki gunung itu harus memiliki ketahanan mental yang kuat. Karena menurutku, mental itu sangatlah penting untuk seorang pendaki. Jika kita dalam pendakian mendapatkan suatu masalah yang tidak kita prediksi dari awal, seperti contohnya misal jalur yang sulit, cuaca buruk, dan bisa juga hal-hal ghaib. Itu nanti juga mental kita tidak kuat, yang pasti akan menyebabkan kita hilang orientasi atau kita tidak bisa fokus, tidak bisa berfikir secara jernih dan nantinya akan berdampak, kita bisa tersesat ataupun terjadi kecelakaan seperti itu.	

D.S1.50	P	Jadi harus punya mental yang kuat biar bisa menghadapi masalah yang ada ya.	
	S	Iya bener Las.	
D.S1.51	P	Terus menurutmu Dim, bagaimana perbedaan ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung dengan orang yang enggak pernah naik gunung?	
	S	<p><u>Menurutku, perbedaan ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung dengan seorang yang tidak pernah mendaki gunung itu ada perbedaan. Aku ambil contoh dari salah satu temanku. Kebetulan aku punya salah satu teman, kebetulan kemarin pernah traveling bersama berdua. Lalu camping satu malam. Waktu itu kita camping di camping ground. Nah, kebetulan pada saat itu tidak ada pengunjung yang camping disitu juga. Jadi, hanya kita berdua yang camping disitu. Kebetulan juga cuaca waktu itu juga hujan sampai pagi rintik-rintik. Nah, aku lihat waktu itu temanku mentalnya sempat down. Jadi, dia itu tidak bisa tidur secara tenang. Dia selalu merasa seperti tempat ini tidak</u></p>	<p>Menurut D terdapat perbedaan ketahanan mental antara pendaki gunung dengan seseorang yang tidak pernah mendaki gunung (D.S1.51a)</p> <p>Menurut D bukan berarti semua orang yang tidak pernah mendaki gunung memiliki mental yang tidak kuat, tergantung pengalaman semasa hidup dan masalah yang pernah mereka hadapi (D.S1.51b)</p>

	<p><u>aman. Jadi, ada suara sedikit gitu takut seperti itu. Sampai-sampai dia susah tidur dan baru bisa tidur itu menjelang pagi. Nah, bisa diambil kesimpulan dari contoh tadi bahwa perbedaan standar mental seorang yang sering mendaki gunung dengan seorang yang belum pernah mendaki gunung itu. Seseorang yang belum pernah mendaki gunung mentalnya tidak kuat (51a). Tapi tidak juga menyimpulkan bahwa secara garis besar semua orang yang tidak pernah mendaki gunung itu mentalnya tidak kuat, bukan seperti itu. Menurutku tergantung dari semasa hidup mereka. Semasa hidup mereka seperti apa, pengalaman apa yang mereka dapat, masalah masalah hidup seperti apa yang mereka dapat. Menurut saya itu masalah-masalah seperti itu atau pengalaman semasa hidupnya itu pasti akan berpengaruh terhadap ketahanan mental mereka. Jadi, kesimpulannya tidak semua orang yang tidak mendaki gunung itu mentalnya buruk (51b).</u></p>	
--	---	--

D.S1.52	P	Bisa dibilang ada kemungkinan adanya perbedaan, tapi ada faktor yang lain juga gitu ya Dim.	
	S	Iya betul Las.	
D.S1.53	P	Ok ..., selanjutnya Dim, ada nggak pengalaman hidupmu yang dapat belajar dan terapkan ketika harus berhadapan dengan tantangan dalam pendakian gunung?	D selalu berprasangka positif terhadap semua tantangan yang harus dihadapi (D.S1.53)
	S	Pengalaman hidup yang dapat aku terapkan dari kehidupan sehari-hari untuk menghadapi tantangan dalam pendakian gunung itu, ya aku harus selalu berprasangka positif terhadap apapun itu. Terhadap semua tantangan, aku harus selalu berprasangka positif, menghilangkan pikiran negatif, yakin bahwa aku pasti bisa melewatinya, lalu harus selalu bersabar menghadapinya dan selalu berdoa, semoga dipermudah, diperlancar mungkin itu sih Las.	
D.S1.54	P	Oalah bisa dipahami Dim.	
	S	Iya Las.	
D.S1.55	P	Terus secara pribadi apa yang didapatkan setelah naik gunung Dim?	Menurut D yang didapatkan dari pengalamannya mendaki gunung antara lain menambah kepercayaan
	S	Ya ..., pastinya mendapatkan pengalaman mendaki yang sangat	

		<p>luar biasa, yang itu secara tidak langsung dapat menambah kepercayaan diriku, meningkatkan kemampuan konsentrasiku, meningkatkan kemampuanku dalam memecahkan suatu masalah, dan meningkatkan kemampuan mengontrol emosi. Nah intinya itu pasti mental ku jadi lebih kuat itu sih Las.</p>	<p>diri, meningkatkan konsentrasi, pemecahan masalah, dan kontrol emosi (D.S1.55)</p>
D.S1.56	P	<p>Yang disebutin tadi lebih ke dampak positif buat diri sendiri ya berarti.</p>	
	S	<p>Betul Las.</p>	
D.S1.57	P	<p>Oalah ok ..., Terus bagaimana caramu menerapkan ketahanan mental yang diperoleh dari pengalaman mendaki gunung dalam kehidupan sehari-harimu Dim?</p>	<p>D berusaha mengontrol pikiran dan emosi agar tidak kehilangan orientasi sehingga dapat mencari solusi saat menghadapi masalah (D.S1.57)</p>
	S	<p>Jika dalam kehidupan sehari-hari dihadapkan dengan masalah hidup yang berat, yang dapat aku terapkan dari pengalaman mendaki gunung, yaitu aku akan berusaha mengontrol pikiran dan emosiku agar tidak hilang orientasi, sehingga dapat mencari solusi yang tepat dari permasalahan tersebut.</p>	

D.S1.58	P	Oalah ok bisa dipahami Dim ... Terima kasih sebelumnya Dim, mungkin cukup dulu buat wawancaranya. Nanti kalau semisal aku butuh data lagi aku kabari ya.	
	S	Ok siap Las, sama-sama.	

TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 2

(TRANS-W.S2.21/02/24)

Nama : FA Lokasi : Basecamp PMGK
 Usia : 23 Tahun Waktu : Rabu, 21 Februari 2024
 Pekerjaan : Swasta 19.38 WIB

Kode	Open Coding		Axial Coding
F.S2.1	P	Ok, aku mulai ya Mas Fadlan.	
	S	Iya mas.	
F.S2.2	P	Sesuai janji kemarin ya mas, hari ini aku wawancara Mas Fadlan tentang ketahanan mental pada pendaki gunung buat skripsiku.	
	S	Oke mas, siap.	
F.S2.3	P	Sebelumnya Mas Fadlan sudah berapa kali naik gunung?	
	S	Sudah beberapa kali sih mas.	
F.S2.4	P	Pertama kali tahun berapa mas?	F pertama kali mendaki gunung pada tahun 2018 (F.S2.4)
	S	2018 kalau ga salah mas.	
F.S2.5	P	Kemana aja itu mas?	F pernah mendaki beberapa gunung di Pulau Jawa (F.S2.5)
	S	Ke beberapa gunung di Jawa mas, kalau jumlahnya sendiri saya lupa, karena gak saya itung juga.	
F.S2.6	P	Ok ..., sebelumnya bisa diceritain tentang pengalaman naik gunung mas Fadlan.	
	S	Pengalaman yang mana mas? Pengalamannya soalnya ya beda-	

		beda dari setiap gunung ke gunung itu mas.	
F.S2.7	P	Bisa pengalaman naik gunung yang mungkin paling berkesan mas.	Menurut F pengalaman pendakian di Gunung Lawu merupakan yang berkesan karena kali pertama ia mendaki gunung (F.S2.7a) Menurut F pengalaman di Gunung Raung berkesan karena bertepatan dengan hari ulang tahunnya (F.S2.7b)
	S	Pengalaman naik gunung yang paling berkesan buat saya itu ada di Gunung Lawu sama di Gunung Raung mas. <u>Kalau di Gunung Lawu itu ketika pertama kali saya muncak (7a). Kalau di Gunung Raung itu ya tepat hari ulang tahun saya (7b).</u> Saya ada di puncak Gunung Raung itu tahun 2019 kalau nggak salah. Untuk cerita singkatnya sih itu mas.	
F.S2.8	P	Bisa dijelasin lebih rinci kenapa yang paling berkesan itu pas di Lawu dan Raung mas?	
	S	Ya menurutku itu sih mas, sama seperti jawaban sebelumnya.	
F.S2.9	P	Oh ok mas .., Terus awalnya gimana kok bisa tertarik buat naik gunung mas?	F terpaksa mengikuti pada pendakian gunung pertamanya (F.S2.9a) F merasa lelah, berat, dan kapok (F.S2.9b) F merasa ketagihan dan ingin mendaki lagi (F.S2.9c)
	S	<u>Pertama kali itu di Lawu. Lalu awalnya gimana bisa tertarik itu, awalnya karena gak sengaja. Karena diajak, awalnya gak mau. Terus dipaksa, akhirnya jalan (9a). Untuk pendakian naik gunungnya emang kerasa capek, kerasa berat. Dan merasa kapok saat sudah</u>	

		<u>sampai puncak (9b). Tapi setelah turun ke darat, turun dari gunung, itu yang bikin saya ketagihan mas. Oh.. ternyata gini, rasanya naik gunung. Setelah itu akhirnya ya ini jadi repeat terus, pengen coba lagi, pengen coba lagi (9c).</u>	
F.S2.10	P	Sampai sekarang masih sering naik gunung mas?	F jarang mendaki karena sibuk bekerja (F.S2.10)
	S	Sudah jarang mas, karna saya sendiri sekarang sudah disibukkan oleh pekerjaan.	
F.S2.11	P	Oh ok .., Terus buat naik gunung itu kan pasti perlu persiapan ya. Itu apa persiapan yang dilakukan sebelum naik gunung dari Mas Fadlan?	Menurut F persiapan yang paling penting yaitu kesiapan biaya, alat pendakian, dan fisik (F.S2.11)
	S	Untuk persiapannya yang paling penting itu duit mas, hehehe.., duit. Terus ya barang-barang buat daki itu, kelengkapan kayak tenda, sleeping bag, carrier, seperti itu mas. Sama juga fisiknya. Kalau gak punya alat-alatnya gimana mas? Ya nyewa, saya pun begitu soalnya, kebanyakan nyewa.	
F.S2.12	P	Kalau logistik bawa apa aja mas?	
	S	Untuk logistik tergantung dimana gunungnya dan dengan siapa kita melakukan perjalanannya sih mas, jadi gak nentu.	

F.S2.13	P	Ok. Terus Mas Fadlan sendiri perlu biaya berapa buat sekali naik gunung?	F membutuhkan biaya sekitar 300 ribu rupiah untuk sekali pendakian (F.S2.13)
	S	Untuk biaya juga gak nentu mas, satu gunung bisa sampe 300 ribuan, tergantung gunung yang di naikin mas.	
F.S2.14	P	300 itu udah dari berangkat sampe pulang mas?	
	S	Iya mas.	
F.S2.15	P	Kalau fisik gimana persiapan Mas Fadlan sebelum naik gunung?	F mempersiapkan fisik satu minggu sebelum pendakian dengan jogging (F.S2.15a) Menurut F perlu menyiapkan mental agar siap menghadapi kondisi yang akan dihadapi di atas gunung (F.S2.15b)
	S	<u>Untuk mempersiapkan fisik itu ya mungkin bisa jogging tipis-tipis saja mas. Sebelum pendakian misalnya mau naik tanggal 20, sebelum tanggal 20, mungkin satu minggu itu mas sudah harus mempersiapkan fisiknya (15a). Dan juga mas harus menyiapkan mentalnya mas ya. Karena di gunung juga kita tidak tahu akan bertemu apa dan siapa, bagaimana kondisinya di sana, bisa jadi kondisinya cerah, bagus, bisa jadi juga badai mas. Jika bertemu badai itu akan lebih banyak menguras fisik dan mental (15b).</u>	
F.S2.16	P	Persiapan fisiknya bebas aja atau ada panduannya mas?	

	S	Bagi saya bebas aja mas, karna saya sendiri bukan pendaki profesional.	
F.S2.17	P	Oh.. terus kalau dari mas fadlan, bagaimana cara untuk mempersiapkan mental?	F mempersiapkan mental dengan yakin pada diri sendiri, selalu berpikiran positif, berolahraga, dan memikirkan kemungkinan yang akan terjadi dengan solusinya (F.S2.17)
	S	Kalau menurut saya sendiri, mental itu yakin pada diri sendiri, yakin bahwa bisa. Intinya selalu berpikiran positif mempersiapkannya ya. Mungkin dengan olahraga juga bisa. Terus mikir apa yang kita takutkan, apa yang harus kita lakukan kalau itu jadi sesuatu. Mungkin itu sih kalau menurut saya mas.	
F.S2.18	P	Kembali ke pribadi masing-masing ya mas.	
	S	Iya mas betul.	
F.S2.19	P	Terus, apa yang membuat Mas Fadlan yakin bisa melakukan pendakian?	Menurut F ia yakin bisa melakukan pendakian karena pengalaman (F.S2.19)
	S	Yang membuat yakin itu pasti juga dari pengalamannya mas, jika sudah pengalaman pasti bisa dan pasti yakin untuk bisa melakukan pendakian di suatu gunung.	
F.S2.20	P	Kalau buat yang belum pernah sama sekali gimana mas?	Kemauan diri dan dukungan teman membuat F yakin bisa melakukan pendakian (F.S2.20)
	S	Kalo buat yang belum pengalaman, tapi dia ada kemauan dan di dukung	

		teman sependakiannya pasti bisa sih mas menurutku. Karna saya juga dulu gitu.	
F.S2.21	P	Ok selanjutnya menurut mas fadlan, kemampuan seperti apa yang harus dimiliki oleh seseorangi buat naik gunung?	Menurut F kemampuan yang harus dimiliki seorang pendaki gunung adalah fisik yang bagus (F.S2.21a) Menurut F seseorang yang ingin mendaki gunung pasti berusaha mencari tahu segala sesuatu yang perlu dipersiapkan (F.S2.21b)
	S	Untuk kemampuan sendiri sih mungkin ya relatif mas. Kan pasti setiap orang juga punya kemampuannya masing-masing. <u>Yang paling penting ya fisik malahan mas. Fisik buat naik gunung. Kalau gak punya fisik yang bagus, mungkin dia gak bakalan bisa sampai puncak lah mas (21a).</u> <u>Mungkin kalau memang ada niatan buat naik gunung, pasti orang juga bakalan mencari tahu apa yang harus dia lakukan, apa yang harus dia punya, apa yang harus dia persiapkan (21b).</u>	
F.S2.22	P	Kalau selain kemampuan fisik mas?	Kemampuan memasak juga dibutuhkan oleh seorang pendaki gunung (F.S2.22)
	S	Bisa masak itu juga kemampuan hebat mas, karena sebagian pendaki juga belum tentu punya kemampuan memasak, contohnya saya, saya sendiri tidak mahir mas kalo disuruh masak.	

F.S2.23	P	Gitu ya mas. Terus dari Mas Fadlan sendiri apa yang menjadi tujuan utama naik gunung?	Tujuan utama F mendaki gunung antara lain ia ingin merasakan proses pendakian, suasana di gunung, dan kumpul bersama teman sependakian (F.S2.23)
	S	Tujuan utama saya naik gunung untuk mengulangi rasa lelah, rasa capek, rasa sakit saat mendaki gunung mas. Terus bisa merasakan kembali tidur di gunung, bisa kumpul barang teman-teman, itu mas yang saya cari ketika naik gunung.	
F.S2.24	P	Malah pingin ngulangi mas?	Menurut F itu merupakan definisi kecanduan mendaki gunung (F.S2.24)
	S	Iya mas, mungkin itu yang dinamakan kecanduan naik gunung.	
F.S2.25	P	Gitu ya mas.	
	S	Iya mas.	
F.S2.26	P	Selanjutnya apa yang akan dilakukan Mas Fadlan agar rencana buat naik gunung bisa terlaksana?	Menurut F ia mengutamakan niat serta persiapan agar rencana pendakian dapat terlaksana (F.S2.26)
	S	Ya nomor satu niat mas. Setelah niat pasti ada persiapan. Setelah ada persiapan, ya pelaksanaan mas.	
F.S2.27	P	Tapi pernah ga mas, udah ada niat udah persiapan tapi ga jadi naik gunungnya?	
	S	Kalo gak salah sih, ga pernah mas ya.	
F.S2.28	P	Oh.. ok terus selama proses pendakian apa aja yang dirasain Mas Fadlan?	F merasakan susah, senang, marah sesuai

	S	Yang saya rasakan selama proses pendakian pasti ada susahnya, ada senangnya, ada marahnya, ya tetap campur aduk mas, sesuai sama situasi dan kondisi juga.	situasi dan kondisi yang dihadapinya (F.S2.28)
F.S2.29	P	Contohnya situasi dan kondisi yang kaya gimana mas?	
	S	Contohnya ya kalau lagi hujan, lagi capek.	
F.S2.30	P	Oh.. Dari Mas Fadlan sendiri, gimana cara untuk mengelola emosi atau perasaan selama proses pendakian?	F memilih menyendiri saat kehilangan kontrol terhadap emosi (F.S2.30)
	S	Kalau untuk saya sendiri sedang emosi saat mendaki, mending saya minggir saya sendiri, saya jalan sendiri, itu aja sih mas. Biar gak banyak ngomong sama yang lain, biar yang lain juga gak kena semprot.	
F.S2.31	P	Kalau untuk mengelola perasaan atau suasana hati saat proses pendakian itu gimana mas?	Perasaan dan suasana hati F dipengaruhi oleh cuaca, kondisi di lapangan, dan rekan pendakian (F.S2.31)
	S	Untuk perasaan atau suasana hati juga ya tergantung cuaca dan kondisi mas. Kalau emang teman-temannya juga kooperatif mungkin suasana hati pasti enak.	
F.S2.32	P	Temen kooperatif itu yang kaya gimana mas?	

	S	Yang sama sama bisa diajak kerja samanya mas.	
F.S2.33	P	Oh ok.., Ini ada contoh kasus mas, apa yang akan dilakukan Mas Fadlan ketika dihadapkan tantangan contoh jalur pendakian yang sulit atau cuaca yang buruk?	F memilih tetap melanjutkan perjalanan apabila menghadapi jalur pendakian yang sulit atau cuaca yang buruk (F.S2.33)
	S	Ya pasti tetap saya jalan mas, tetap saya lanjut perjalanan dan karena saya juga sudah niat dari jauh-jauh hari.	
F.S2.34	P	Pernah ngalami terpaksa harus balik turun gitu ga mas?	
	S	Ga pernah mas, tapi kalo gagal kepuncak pernah.	
F.S2.35	P	Bisa diceritain mas?	F mengalami kegagalan ke puncak Gunung Semeru karena adanya tragedi kebakaran (F.S2.35)
	S	Karena waktu itu Gunung Semeru masih kebakaran mas, jadi tidak diperbolehkan untuk naik ke puncak.	
F.S2.36	P	Oh.. gitu mas. Terus ini mas bagaimana cara Mas Fadlan meyakinkan rekan yang tidak ingin melanjutkan perjalanan pendakian karena suatu alasan?	F tidak akan memaksa rekan yang sakit untuk melanjutkan perjalanan (F.S2.36a) F meyakinkan rekan yang mengalami kelelahan untuk melanjutkan perjalanan (F.S2.36b)
	S	<u>Ya kalau alasannya karena sakit ya gak bakalan saya paksa mas (36a).</u> <u>Tapi kalau alasannya cuma capek, kaki sakit, tetap saya yakinkan bahwa dia pasti bisa (36b).</u> Saya juga, kadang juga begitu Mas. Saya	

		sakit-sakit, saya capek, tapi dikuatkan oleh teman-teman saya.	
F.S2.37	P	Itu cara yakinin temennya kaya gimana mas? bisa dicontohin.	F meyakinkan rekan pendakian secara verbal (F.S2.37)
	S	Ayo dikit lagi sampai, sayang uangnya sayang perjalanannya udah jauh segini kok minta balik, pasti bisa kok, santai aja, pelan-pelan jalannya.	
F.S2.38	P	Oh ok .., terus terkait ketahanan mental nih mas. Menurut Mas Fadlan, apa aja yang bisa mempengaruhi ketahanan mental selama mendaki gunung?	Menurut F cuaca adalah faktor utama yang dapat mempengaruhi ketahanan mental seorang pendaki (F.S2.38)
	S	Lebih utamanya sih cuaca di gunung mas, apa lagi kalo ketemu sama hujan, badai dan angin.	
F.S2.39	P	Kalau alasan lebih spesifik yang mempengaruhi mental Mas Fadlan jadi lebih kuat atau melemah pas naik gunung?	Menurut F pikiran juga merupakan faktor yang dapat membuat mental menjadi kuat atau melemah (F.S2.39)
	S	Mental lebih kuat atau melemah pas naik gunung yang pasti karena pikiran aja mas. Pikiran positif pasti jalan aman mas. Kalau pikiran negatif nanti bakal terbawa sugesti. Itu sih menurut saya.	
F.S2.40	P	Apa yang baiknya kita pikirin biar pikirannya tetep positif mas selama perjalanan?	F memikirkan keselamatan dan hal penting yang harus dilakukan (F.S2.40)

	S	Ya pastinya kita harus mikirin keselamatan kita, terus mikirin nanti kalo sudah di camp ground kita ngapain aja, intinya pikir yang positif-positif aja mas.	
F.S2.41	P	Oh ok mas. Selanjutnya menurut Mas Fadlan, bagaimana seharusnya ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung?	Menurut F ketahanan mental pendaki dapat dinilai dari cara ia mengontrol emosi terhadap situasi yang dihadapinya (F.S2.41)
	S	Menurutku, ketahanan mental yang harus dimiliki oleh pendaki itu ya, bagaimana caranya dia bisa mengontrol emosi, karena di gunung sendiri juga kita gak tahu akan bertemu siapa itu. Karena kalau udah nggak bisa mengontrol emosi, mengontrol perasaan, mungkin akan menjadi rancu juga mas.	
F.S2.42	P	Terus menurut mas Fadlan, gimana perbedaan ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung dengan orang yang tidak pernah mendaki gunung?	F tidak mengetahui secara pasti mengenai perbedaan ketahanan mental seorang pendaki dengan orang yang tidak pernah mendaki (F.S2.42)
	S	Saya sih nggak tahu mas ya .., apa namanya .., perbedaan ketahanan mental pendaki gunung sama bukan pendaki gunung ya. Yang pasti semua orang juga bisa mengontrol emosinya masing-masing,	

		mengontrol mentalnya masing-masing dalam situasi dan kondisi apapun.	
F.S2.43	P	Tapi kalau dari Mas Fadlan sendiri gimana ketahanan mentalnya sebelum mulai mendaki gunung dibanding sekarang?	F merasa memiliki ketahanan mental yang baik bahkan sebelum mulai mendaki gunung (F.S2.43)
	S	Menurut saya, mental saya memang sudah kuat mas dari sebelum memulai pendakian hingga sekarang hahaha..	
F.S2.44	P	Oh gitu mas. Selanjutnya ada gak pengalaman hidup dari Mas Fadlan yang dapat belajar dan terapkan ketika harus berhadapan dengan tantangan dalam pendakian gunung?	
	S	Saling tolong-menolong mas.	
F.S2.45	P	Bisa dijelaskan mas?	F menerapkan perilaku tolong-menolong dalam menghadapi tantangan pada saat mendaki gunung (F.S2.45)
	S	Untuk selain dari tolong-menolong, ada juga menimbulkan rasa solidaritas, dan kekeluargaan, kesabaran, mengatasi masalah, dan mampu mengendalikan ketahanan fisik dan mental. Terus bisa keluar dari zona nyaman itu sih mas.	
F.S2.46	P	Kenapa harus keluar dari zona nyaman mas?	Menurut F perlu keluar dari zona nyaman agar dapat menemui tantangan dan hal baru (F.S2.46)
	S	Kata orang-orang terlalu bersantai di zona nyaman itu tidak baik mas ,	

		karna di luar zona nyaman kita pasti ada tantangan dan hal baru yang harus di coba.	
F.S2.47	P	Gitu ya mas.	
	S	Iya mas.	
F.S2.48	P	Terus dari Mas Fadlan sendiri, apa aja yang didapatkan setelah naik gunung?	F merasa kelelahan, kesenangan dan kepuasan setelah melakukan pendakian gunung (F.S2.48)
	S	Yang pasti rasa capek ya mas ya, terus senang sama puas mas. Karena sudah bisa berhasil melakukan perjalanan ke gunung tersebut, mendapat pemandangan yang bagus, mendapatkan puncak kalau bisa, dan yang paling penting bisa kembali ke rumah mas.	
F.S2.49	P	Oh ok mas. Terus selanjutnya bagaimana cara Mas Fadlan menerapkan ketahanan mental yang diperoleh dari pengalaman mendaki gunung dalam kehidupan sehari-hari?	
	S	Selalu berpikiran positif aja sih mas menurutku.	
F.S2.50	P	Bisa dijelasin lagi mas?	F menerapkan selalu berpikir positif untuk menghadapi situasi kehidupan sehari-hari (F.S2.50)
	S	Ya, untuk berpikiran positif sih menurutku, bisa memahami dan mengendalikan emosi. Terus mengetahui dan mengendalikan badan, dimana, apa, memahami	

		bagaimana tubuh bekerja. Terus ya itu sih menurut saya.	
F.S2.51	P	Ee.. mungkin cukup dulu ya mas, terima kasih sebelumnya. Nanti kalo aku butuh data lagi aku kabari.	
	S	Siap mas, kabari aja kalo ada yang lain.	

TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 1

(TRANS-W.S3.26/02/24)

Nama : IKP Lokasi : Basecamp PMGK
 Usia : 28 Tahun Waktu : Senin, 26 Februari 2024
 Pekerjaan : BUMN 19.27 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding
I.S3.1	P Aku langsung mulai ya mas. Jadi, hari ini aku mau wawancara Mas Irdan tentang ketahanan mental pada pendaki gunung.	
	S Iya siap silahkan.	
I.S3.2	P Sebelumnya Mas Irdan mulai mendaki tahun berapa ya?	I pertama kali mendaki gunung pada tahun 2015 di Gunung Lawu (I.S3.2)
	S Saya memulai pendakian itu 2015 di Gunung Lawu ya mas ya. Jadi, saya tahun 2015 itu barus bener-bener memberanikan diri untuk melakukan pendakian, bener-bener nekat aja.	
I.S3.3	P Terus sampe sekarang udah pernah kemana aja?	I terhitung mendaki lebih dari 60 gunung (I.S3.3)
	S Kalau sekarang alhamdulillah udah ya kurang lebih 60 gunung yang udah saya daki, itu gunungnya berbeda-beda ya tanpa saya sebutkan sih hehehe.	

I.S3.4	P	Terus bisa diceritain tentang pengalaman naik gunung Mas Irdan.	
	S	<p><u>Pengalaman saya ketika mendaki gunung itu banyak sekali, tapi yang paling utama itu memang sebelum menaiki sebuah gunung itu dipersiapkan mentalnya terdahulu karena kalau fisik itu bisa dilatih ya ..., tapi kalau mental harus disiapkan jauh-jauh hari dan butuh kematangan (4a). Nah, tentang pengalaman pertama saya ketika mendaki gunung yang mana awal mulanya mental saya memang tidak begitu yakin ya dengan diri saya sendiri yang mana sebelum mendaki pasti saya udah <i>browsing</i> dulu gimana tidurnya, gimana makannya, gimana cara melindungi dirinya terdahulu, sebelum merepotkan teman-temannya yang pastinya akan membuat diri kita tidak nyaman seperti itu (4b). Pada dasarnya memang mental itu harus disiapkan jauh-jauh hari dan dioptimalkan supaya kita di atas tidak menyusahkan kawan kita diri kita sendiri ataupun merugikan diri kita (4c). Jadi sebelum mendaki gunung pastikan mental itu</u></p>	<p>Menurut I untuk mendaki gunung perlu kesiapan mental yang matang dan latihan fisik (I.S3.4a)</p> <p>Menurut I mental harus disiapkan secara optimal jauh-jauh hari agar tidak menyusahkan teman atau merugikan diri sendiri (I.S3.4c)</p> <p>Menurut I perlu mematahkan atau melawan ketakutan-ketakutan untuk membentuk mental (I.S3.4d)</p>

		<p><u>disiapkan sampai benar-benar siap dan tidak setengah-setengah, pengalamannya ya awalnya ya takut gimana nanti gimana-gimana begitu tapi hal itu harus kita patahkan oleh diri kita sendiri yang bisa melawan dia juga diri kita sendiri begitu sih (4d).</u></p>	
I.S3.5	P	<p>Emm.. Oke, sebelumnya Mas Irdan bisa menceritakan pengalamannya saat naik gunungnya seperti yang paling berkesan atau paling diingat.</p>	<p>Menurut I pendakian di Gunung Merapi merupakan yang paling berkesan karena dapat berinteraksi dengan monyet, merasakan aura mistis, dan melihat pemandangan yang indah (I.S3.5)</p>
	S	<p>Jadi, kalau yang paling berkesan untuk saat ini saya adalah mendaki Gunung Merapi. Karena kenapa? Karena gak sembarang orang bisa mendaki gunung tersebut. Karena setelah letusannya kala Mbah Marijan saat itu Gunung Merapi sampai detik ini masih ditutup ya. Jadi, tidak sembarang orang bisa mendaki gunung tersebut karena mengingat juga taman nasional. Kenapa begitu berkesan? Karena begitu indah ketika disana itu suasananya ya.. ini mungkin satu-satunya gunung yang saya rasa gak terasa dingin ya. Jadi, ketika saya mendaki Gunung Merapi itu gak malah kedinginan tapi malah gerah</p>	

		<p>itu yang pertama. Yang kedua, di pos <i>camping ground</i> saya ketika tidur itu diusik sama beberapa monyet karena mengingat taman nasional juga jadi masih habitatnya mereka masih banyak terus memang sih disana memang benar-benar mistis auranya dapat banget apalagi ketika sampai di Pasar Bubrah. Jadi, memang feel-nya dapat banget ketika mendaki Gunung Merapi. Oleh karena itu ya begitu terkesan ada hiburan hewannya, ada aura mistisnya, dan dilengkapi oleh pemandangan indah yang begitu menakjubkan ketika menggapai puncaknya. Dan alhamdulillah saya bersyukur banget saya bisa menikmati pemandangan yang indah di puncak Gunung Merapi dan juga melihat Gunung Merbabu di sebelahnya. Jadi, gak semua orang bisa mendaki Gunung Merapi bahkan temen-temen saya ada yang masih kepingin mendaki Gunung Merapi tapi belum kesampaian ya itulah pengalaman yang paling berkesan menurut saya sih.</p>	
I.S3.6	P	<p>Jadi, yang paling berkesan itu pas pendakian Gunung Merapi karena</p>	

		gak semua orang bisa naik Merapi, terus pengalaman Mas Irdan yang ketemu monyet, terus ada aura mistis, sama pemandangan Merbabu itu beberapa alasannya ya	
	S	Iya betul.	
I.S3.7	P	Nah, dari semua pengalaman pendakian Mas Irdan, awalnya gimana kok bisa tertarik buat naik gunung?	I tertarik untuk mendaki karena ingin mengetahui kebenaran mengenai stigma dan survival di atas gunung (I.S3.7)
	S	Ya .., awalnya saya tertarik untuk lagi dan lagi itu karena stigma saya yang tadinya di gunung itu serem, dingin, dan bagaimana cara mengatasi supaya tidak kelaparan ya akhirnya terjawab sudah bagaimana kalau kita itu kedinginan, oh.. berarti kita itu harus mempersiapkan pakaian yang menghangatkan dan tidak meresap ke dalam tubuh. Contohnya kita tidak boleh pakai celana jeans atau berbahan jeans untuk mendaki gunung demi kenyamanan kita. Terus kalau seumpamanya yang angker atau horor atau mistis itu, pikiran kita tidak boleh tersugesti dengan hal-hal yang demikian. Memang kita tamu, memang makhluk itu ada tapi kita tidak	

	<p>boleh terlalu sepaneng atau terlalu memikirkannya supaya halusinasi di gunung itu tidak terjadi. Terus masalah apa ya .., lapar atau makan ya kita harus menyiapkan makanan yang mengandung gizi dan tidak .., ibaratnya tidak .., bisa dikatakan tidak instan. Ya kadang memang pendaki pada dasarnya makan indomie atau makan mi instan atau pop mie dan sebagainya. Tapi lebih baik kita membawa makanan yang bergizi tinggi seperti kadang, tapi pastikan juga ringan dibawa juga, simple atau praktis kita bisa bawa <i>beef slice</i> atau bawa roti .., kita bisa bikin <i>sandwich</i> di atas ya .., itu bisa. Sekarang kan daging tidak harus daging dari pasar. Kalau kita bisa daging <i>frozen food</i> kita bisa pake blue bandnya di atas. Kalau tidak ingin bawa beras atau bikin nasi, kita pake roti. Kita bawa makanan yang sesuai mood atau selera kita aja, itu yang paling penting.</p>	
I.S3.8	<p>P Oh, bisa dibilang Mas Irdan karena stigma-stigma itu tadi malah pengen jadi ngerasain sendiri gimana di gunung itu ya..</p> <p>S Iya emang betul.</p>	

	<p>P</p> <p>Ok. Nah, dari pernyataan mas irdan tadi kan menjelaskan gimana si di atas gunung itu. Jadi, naik gunung pastinya butuh persiapan kan mas, apa kalo dari mas Irdan yang wajib dilakukan atau persiapan sebelum naik gunung?</p>	
<p>I.S3.9</p>	<p>S</p> <p>Kalo perihal persiapan ya ..., selain mental kita pastinya harus mempelajari medan yang akan kita daki. Semisal kita mau mendaki Gunung A atau Gunung B, kita harus mempelajari medannya seperti apa. Terus kira-kira nanti cuacanya seperti apa, kita harus pertimbangkan dan kita perhitungkan. Karena kita tidak tau bahaya apa yang akan mengancam diri kita dan kita perlu was-was sih. Dan pastinya kalo seumpamanya persiapan yang harus dilatih juga fisik. Kita harus paling engga lari, jogging, atau paling engga bertahaplah untuk menjaga kebugaran tubuh kita. Jangan sampai kita mau mendaki gunung tapi kita tidak melakukan pemanasan, tidak <i>stretching</i>, tidak pernah lari-lari atau tidak pernah berolahraga. Karena yang ada kita nanti akan kaget dan akan</p>	<p>Menurut I hal yang perlu dipersiapkan sebelum mendaki antara lain kesiapan mental, mempelajari medan, melihat prakiraan cuaca, kekuatan fisik, dan kelengkapan peralatan pendakian (I.S3.9)</p>

		merugikan teman-teman kita yang ada di atas gunung. Dan pastinya kita harus mempersiapkan alat-alat gunung ya. Kalo belum mampu membeli kita bisa sewa atau bisa minjem ke temen. Karena di gunung itu yang kita percaya cuma dua, selain Allah, yaitu alat.	
I.S3.10	P	Itu persiapan fisik ada ketentuan atau bebas aja mas?	
	S	Iya ada beberapa ketentuan yang wajib kita siapkan.	
I.S3.11	P	Kalau peralatan apa aja yang wajib dibawa pas naik gunung?	
	S	Yang paling utama adalah tas <i>carrier</i> . Karena tas <i>carrier</i> itu yang mampu menampung semua peralatan kita. Pastikan tas <i>carrier</i> tersebut nyaman dipakai, tidak membuat punggung kecapean. Dan ketika kita <i>tracking</i> itu tidak membuat kita punggung kecapean ..., ya selain membuat tidak nyaman, ya pastikan bahwa yang pas kita pakai dan nyaman. Dan yang paling utama adalah awet, ya karena takutnya kalau terlalu berat beban yang kita bawa nanti takutnya istilahnya apa ya..., jebol atau sobek atau sebagainya. Dan yang paling	Peralatan yang I bawa antara lain tas <i>carrier</i> , sleeping bag, alat masak, alat sholat, matras, dan pisau (I.S3.11)

		<p>utama adalah jangan lupa ketika mau <i>carrier</i> kita perlukan adalah <i>cover bag</i> atau <i>rain cover</i>. Supaya ketika turun hujan, tas <i>carrier</i> tersebut tidak basah. Dan pastikan kita tetap bawa <i>trash bag</i> atau kantong keresek supaya lebih aman yang bagian dalam. Selain <i>carrier</i>, kantong tidur atau <i>sleeping bag</i> itu wajib karena di gunung kita cuaca tidak ada yang tahu. Kompor dan nesting untuk memasak dan peralatan makanan dan sebagainya. Peralatan sholat seperti sarung atau sajadah. Matras juga itu yang utama karena untuk alas kita tidur di atas. Dan ya .., mungkin seperti pisau itu juga kadang wajib karena untuk menggali saat kita nanti akan buang air besar. Kurang lebih seperti itu kalau yang lain-lainnya kita menentukan aja atau flexible. Karena pada dasarnya kadang kita apa yang kita bawa .., apa yang kadang tidak bisa kita bawa, bisa digantikan dibawa oleh teman kita yang lainnya supaya kita bisa saling membutuhkan satu sama lain.</p>	
I.S3.12	P	<p>Kayanya kalau harus punya sendiri semua lumayan keluar banyak uang ya mas?</p>	

	S	Iya memang demikian.	
I.S3.13	P	Berarti, mental, fisik dan peralatan tadi beberapa aspek yang utama dari pendakian ya mas.	
	S	Iya betul.	
I.S3.14	P	Selanjutnya ini mas.., apa yang membuat Mas Irdan yakin bisa melakukan pendakian gunung?	I yakin bisa mendaki gunung karena memiliki motivasi untuk menaklukan ego dan diri sendiri (I.S3.14)
	S	Ya karena saya termotivasi untuk menaklukan ego dan diri saya sendiri, jadi kalo kita ga yakin dan optimis maka kita ga akan bisa menggapai sesuatu yang kita impikan, semua harus di wujudkan dengan perjuangan yang maksimal meskipun banyak sekali rintangannya.	
I.S3.15	P	Jadi, Mas Irdan yakin karena motivasi menaklukan ego dan diri sendiri ya..	
	S	Iya mas.	
I.S3.16	P	Oke. Terus kemampuan apa saja yang harus dimiliki buat naik gunung menurut Mas Irdan?	Menurut I dibutuhkan kemampuan membaca trek atau medan dan memperkirakan cuaca (I.S3.16)
	S	Kemampuan membaca trek atau medan pendakian suatu gunung yang akan kita daki, itu utama karena antisipasi jika sewaktu waktu terjadi apa-apa kita bisa meminimalisir resiko, pastikan kita	

		survey dulu via internet. Selain itu, juga harus bisa membaca cuaca karena di gunung kita tidak tahu cuaca seperti apa, namun alangkah lebih baiknya kita tidak mendaki gunung ketika musim hujan.	
I.S3.17	P	Ok minimal bisa baca trek, medan, dan cuacalah ya mas	
	S	iya wajib kita pelajari.	
I.S3.18	P	Ok. Terus apa yang mas Irdan lakukan agar rencana buat naik gunung bisa terlaksana?	
	S	<u>Yang perlu dilakukan agar tetap terlaksana, itu harus dipersiapkan sebaik mungkin persiapannya baik mental, fisik, dan peralatan campingnya (18a). Karena kalau kita tidak persiapan secara matang-matang jauh-jauh hari maka planning kita untuk mendaki gunung bisa batal di tengah jalan entah karena faktor teman yang batal ikut join, cuaca yang tidak mendukung, atau alat yang kurang lengkap, fisik yang kurang persiapan, dan mental yang belum tertata (18b). Kurang lebih seperti itu sih. Jadi, kita harus mempersiapkan semuanya, segala aspeknya itu sematang dan</u>	<p>I melakukan persiapan sebaik mungkin meliputi mental, fisik dan peralatan (I.S3.18a)</p> <p>Menurut I rencana pendakian bisa batal karena faktor teman pendakian, cuaca, peralatan, fisik, dan mental (I.S318b)</p>

		maksimal mungkin supaya pendakiannya kita tenang dan menghasilkan pengalaman yang begitu mengesankan dan bisa diulangi ke next kemudian hari.	
I.S3.19	P	Paling penting persiapannya di maksimalin gitu ya mas	
	S	iya betul mas.	
I.S3.20	P	Selanjutnya mas, sebenarnya apa yang menjadi tujuan utama mas Irdan naik gunung?	
	S	<u>Nah ini, kalau saya terus terang melatih mental saya, satu. Yang kedua, mengukur kapabilitas mental saya. Yang ketiga, saya ingin menikmati ciptaan gusti Allah yang maha kuasa (20a).</u> Banyak sekali ya tujuan utamanya. Terus yang selanjutnya, ya pelengkap kita bisa kenal antar pendaki, menambah relasi. Terus apa ya ..., ya refreshing diri. Banyak sekali sih tujuan-tujuan. Cuman, ada juga yang bahkan anak-anak sekarang untuk kebutuhan instastory, status WA atau pamer ke temen-temennya. Tapi dalam hal ini konteks saya bukan seperti itu sih. Karena, kalau untuk hal-hal seperti itu memang tidak dipungkiri anak-	<p>Tujuan utama I mendaki gunung antara lain melatih mental, mengukur kapabilitas mental, dan menikmati ciptaan Allah Yang Maha Kuasa (I.S3.20a)</p> <p>I juga memiliki tujuan lain seperti untuk mengetahui kekuatan fisik, keberanian diri, keangkeran, jenis medan, dan seberapa bermanfaat dirinya bagi orang lain (I.S3.20b)</p>

		<p>anak sekarang memang jago fotonya bagus-bagus, untuk apa namanya .., pamer ke temen-temennya atau gimana. Cuman, kalau hal ini saya pengen tahu sejauh apa sih mental saya. Sekuat apa sih fisik saya. Terus seberani apa sih saya mendaki gunung. Entah jalannya sulit atau keangkerannya atau tantangannya, beratnya medan seperti itu. Jadi, saya bisa melihat kapabilitas saya ketika saya di gunung. Oh.. saya tuh berguna nggak sih kalau ada temen yang ibaratnya sakit atau ada pendaki lain yang ibaratnya hipotermia atau pendaki yang lagi kesusahan. Aku tuh berguna nggak sih gitu. Karena, pada dasarnya sebaik-baiknya manusia kan yang bermanfaat bagi sesama. Jadi, itulah salah satu tujuan saya kenapa saya terus mendaki gunung.</p>	
I.S3.21	P	Berarti emang tujuan orang naik gunung beda-beda ya mas .., Ngga semua sama.	
	S	Iya betul ada beberapa tujuan yang beda-beda mas.	
I.S3.22	P	Terus apa aja yang dirasain mas Irdan selama proses pendakian?	

	S	<p><u>Yang saya rasakan ketika mendapati gunung ya.. senang-senang aja karena kalau pikiran kita positif, energi kita positif, ya kita akan mendapatkan juga hasil yang positif (22a). Contohnya ya lingkungan pertemanan yang bertambah ..., terus lingkungan apa namanya ... persahabatan yang juga membaik (22b). Karena di gunung itu kalau kita memikirkan hal-hal yang positif ya kita akan mendapatkan yang positif juga. Yang penting kita tidak suudzon, yang penting kita tidak berpikiran negatif, <u>Inshaallah kita akan selamat sampai turun kembali ke rumah. Dan pastinya puncak itu bonus ya dan yang paling penting adalah jaga keselamatan diri (22c).</u></u></p>	<p>I merasa senang saat proses pendakian (I.S3.22a)</p> <p>I merasa lingkungan pertemanan menambah dan membaik ((I.S3.22b)</p> <p>Menurut I keselamatan diri adalah yang paling penting (I.S3.22c)</p>
I.S3.23	P	Ok yang penting husnudzon ya mas..	
	S	Iya betul sekali.	
I.S3.24	P	Terus menurut mas Irdan, bagaimana cara untuk mengelola emosi atau perasaan selama proses pendakian?	Menurut I sebaiknya tidak terlalu cepat mengambil keputusan dalam menghadapi masalah (I.S3.24a)
	S	Kalau ini tergantung dari karakter pribadi kita masing-masing. <u>Namun, alangkah baiknya segala</u>	

	<p><u>sesuatu itu jangan terlalu gegabah, jangan emosi, dan jangan terlalu cepat mengambil keputusan (24a). Kita harus memperhitungkan dan ya paling tidak meminimalisir risiko supaya kita tidak salah pilih jalan misalnya atau salah langkah atau salah mengambil keputusan. Karena akan berakibat fatal jika kita salah memikirkannya tanpa mempertimbangkan risikonya (24b). Cara mengelolanya seperti apa? Kita harus tetap tenang, kita musyawarah dengan teman pendakian kita biar sama-sama enak, biar sama-sama mencari jawaban atau mencari opsi supaya bisa diterima oleh rombongan kita. Pastinya kita harus mengajukan perbandingan kalau gini gimana, kalau gitu gimana, supaya tidak ada yang grundel atau istilahnya tidak ada yang mengganjal di hati atau pikiran kita. Jadi pastikan kita tetap tenang, jangan panik, jangan gupuh supaya nggak emosi. Karena kalau kita udah emosi, kita nanti malah nggak bisa berpikir secara logika, nalar, dan cerdas (24c).</u></p>	<p>I memperhitungkan risiko dalam menghadapi masalah agar tidak salah ambil keputusan dan berakibat fatal (I.S3.24b)</p> <p>I berusaha tetap tenang dan mencoba bermusyawarah dengan teman sependakian saat menghadapi suatu masalah (I.S3.24c)</p>
I.S3.25	P	Oalah gitu ya mas, bisa dipahami.

	S	iya mas.	
I.S3.26	P	Selanjutnya ini mas contoh kasus waktu di gunung ya .., apa yang akan dilakukan mas Irdan ketika dihadapkan tantangan kaya jalur pendakian yang sulit atau cuaca yang buruk?	Menurut I cara menghadapi jalur sulit antara lain tetap tenang, perlahan, dan mempelajari cara melewati dengan aman (I.S3.26a)
	S	Jalur sulit atau tidak itu tergantung dari kita bagaimana melewatinya, selalu ada jalan, selalu ada cara. <u>Nah, bagaimana cara menghadapinya? yang penting kita tetap tenang, pelan-pelan, dan kita mempelajari track-nya bagaimana supaya melewatinya itu dengan aman (26a). Contoh kayak gunung Raung. Gunung Raung itu ada Jembatan Sirotol Mustaqim dan melewatinya tidak mudah dan itu ada caranya. Bagaimana caranya? harus jalan satu persatu, tidak boleh ke gegabah, tidak boleh takut ketinggian dan paling penting adalah tetap tenang dan yakin bisa melewatinya (26b). Tapi kalau kita udah takut ketinggian, nggak yakin sama diri kita, hal itu yang mematahkan semangat kita untuk melewati jalur tersebut. Padahal kita mampu, tapi rasa takut sudah</u>	<p>I melewati Jembatan Sirotol Mustaqim Gunung Raung dengan tetap tenang dan yakin bisa melewatinya (I.S3.26b)</p> <p>Menurut I terdapat beberapa faktor yang dapat mematahkan semangat seperti takut ketinggian dan tidak yakin pada diri sendiri (I.S3.26c)</p> <p>Menurut I cuaca buruk seperti hujan dapat diantisipasi dengan membawa jas hujan dan mencari tempat berteduh (I.S3.26d)</p> <p>Menurut I perlu berpikir secara nalar logika agar bisa selamat dalam</p>

		<p><u>menghantui dalam pikiran kita (26c). Nah, bicara kalau cuaca, cuaca itu bisa dihindari dalam artian kalau seumpamanya hujan, kita siap-siap membawa jas hujan dan siap-siap mencari tempat yang berteduh supaya kita nanti bisa istirahat sambil berteduh dulu (26d). Nanti ketika cuaca sudah membaik kita baru jalan lagi. Atau sekarang kan lagi ramai di gunung banyak sekali pos. Oleh sebab itu, ya kita bisa saja berteduh sementara di pos, di warung makan. Sekarang kan banyak sekali tu warung makan di atas-atas gunung. Jadi, mau gak mau kita harus berpikir secara nalar logika supaya kita tetap selamat meskipun cuacanya lagi nggak bagus dan treknya sulit (26e).</u></p>	<p>menghadapi trek yang sulit dan cuaca buruk (I.S3.26e)</p>
I.S3.27	P	Ok, jadi kalau buat trek sulit ya harus dihadapi dan kalau cuaca ya pinter-pinter antisipasi gitu ya mas	
	S	Iya mas betu sekali.	
I.S3.28	P	Ok. Terus ini mas bagaimana cara mas Irdan meyakinkan rekan yang tidak ingin melanjutkan perjalanan pendakian karena suatu alasan?	I berusaha memberikan dukungan dengan cara menemani selama perjalanan proses pendakian (I.S3.28a)
	S	Nah, ini pertanyaan bagus nih Ini favorit saya. Bagaimana cara	

	<p>menyakinkan rekan yang tidak ingin melanjutkan? Pada dasarnya pendakian itu bisa mematahkan semangat atau mental rombongan salah satu dari rombongan kita. Bagaimana cara menyemangatnya ketika dia sudah putus asa? <u>Caranya dengan dia itu ditemani, diajak ngobrol sampai dia nggak kerasa kalau makin dekat dengan puncak. Dan yang paling penting adalah jangan sampai dia ditaruh di bagian belakang rombongan. Karena orang itu bisa patah semangatnya ketika dia berada di belakang sendiri atau sweeper karena merasa tidak mampu mengikuti atau mengimbangi fisik dari temannya yang udah mendahulunya. Jadi, mau nggak mau ada satu ..., ada cara supaya dia tidak patah semangatnya ditemani oleh pendaki yang lebih pro, lebih kuat fisiknya. Jadi dia ditaruh bagian depan supaya dia oh.. ternyata di belakangku masih ada rombonganku. Nah, otomatis kan dia semangat nih (28a). Nah, terus nanti kalau dia mau alasan A-I-U-E-O kita masih bisa menipu dia dalam arti menipu disini puncak udah deket lho..., bentar lagi</u></p>	<p>I menunjukkan kepedulian kepada teman yang ingin menyerah dengan memasak makanan dan membangun tenda me(I.S3.28b)</p>
--	---	--

		<p><u>camping ground lho... Terus kita bisa ngiming-ngiming ayo habis ini tak masakin ini, ntar aku bangunin tenda kamu yang tinggal makan. Hal itu supaya dia tambah semangat, dia tambah seneng. Dia akhirnya oh.. ternyata aku ada yang peduli ya, ternyata ada temanku yang siap mendampingi aku seperti itu. Karena hal-hal yang sekiranya kayak ya jangan sampai tanya ke orang. Mas puncak masih jauh nggak? Mas camping ground masih jauh? Jangan lah. Karena hal itu kalau kita nggak siap mental, lebih baik tidak usah ditanyakan supaya semangat kita tidak patah di tengah jalan.</u></p>	
I.S3.29	P	Emm.. ok bisa dipahami mas	
	S	Iya mas.	
I.S3.30	P	Sekarang terkait ketahanan mental nih mas. Menurut mas Irdan, apa aja yang dapat mempengaruhi ketahanan mental selama mendaki gunung?	Menurut I menerima jawaban dari pendaki lain yang menjelaskan situasi dan kondisi jalan yang akan dilalui akan berpengaruh terhadap ketahanan mental seorang pendaki (I.S3.30a)
	S	<u>Bicara kalau mempengaruhi ketahanan mental itu biasanya rata-rata mental pendaki gunung itu patahnya ketika bertemu pendaki lain yang sudah menggapai puncak</u>	

	<p><u>terus dia perjalanan turun dan dia sudah kesugesti sama omongan dari pendaki lain. Misalnya dia memberanikan diri bertanya kepada pendaki yang sedang turun. Mas puncak masih jauh enggak? Oh masih jauh mas. Ini masih berat tracknya masih ini begitu terus pasti nanjak. Nah, hal itu yang terkadang membuat mental dari pendaki yang sedang menuju puncak sudah kepatahkan dulu mentalnya. Jadi, dia udah nyerah, sudah kedengar sama omongan orang lain (30a). Padahal pada dasarnya kalau kita yakin kita mampu kita bisa ... visi kita akan mengikuti mengikutilah ... mengikuti dalam artian supaya kita semangat terus jalan sampai menuju puncak. Dan yang menjadi pengaruh ya hal-hal seperti itu jadi mau nggak mau kita harus mengabaikan omongan orang lain yang penting kita tetap semangat jalan terus supaya kita segera menggapai puncak dan paling tidak istirahatlah (30b). Karena sangat ya gimana ya, sangat mempengaruhi banget kadang orang itu berani bertanya tapi dia setelah diberi jawaban, eh nggak taunya</u></p>	<p>Dibutuhkan keyakinan dan semangat dalam diri agar dapat berhasil mencapai puncak (I.S2.30b)</p>
--	--	--

		mentalnya dia cupu tidak yakin sama diri sendiri begitu sih.	
I.S3.31	P	Karena pengaruh orang lain jadi ga yakin sama diri sendiri gitu ya mas?	
	S	Iya terkadang memang seperti itu.	
I.S3.32	P	Oh ok.. Terus menurut mas Irdan, bagaimana seharusnya ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung?	
	S	Ketahanan seorang pendaki gunung itu harusnya harus lebih kokoh, sekokoh puncak gunung. Karena kalau pondasinya nggak kuat, nggak tangguh. Bagaimana bisa kokoh? Karena kalau nggak siap atau nggak kokoh nanti yang ada malah menyusahkan diri sendiri, merugikan temannya, dan malah ya gimana baiknya (32a). Yang penting harus siap mental, siap fisik dan ketahanan mental itu harus diperkuat intinya supaya mengamankan posisi kita ketika kita mendaki gunung. Jadi harus tetap dengan rapi, kalau kita sudah kuat, semangat. Pasti rasa capek, mental yang lemah tidak akan menghantui pikiran kita seperti itu sih (32b).	Menurut I ketahanan mental seorang pendaki harus kuat, tangguh, dan kokoh agar tidak menyusahkan diri sendiri atau merugikan teman (I.S3.32a) Menurut I seorang pendaki harus memiliki kesiapan mental dan fisik agar rasa lelah tidak menguasai pikiran saat proses pendakian (I.S3.32b)

	P	<p>Emm.. ok. Terus selanjutnya menurut mas Irdan, bagaimana perbedaan ketahanan mental yang dimiliki oleh seorang pendaki gunung dengan orang yang tidak pernah mendaki gunung?</p>	
I.S3.33	S	<p>Kalau menurut saya pribadi tetap berbeda ya. Ketahanan mental seorang pendaki gunung atau orang yang tidak pernah mendaki gunung. Karena kenapa? Karena kalau pendaki gunung itu langsung diseleksi oleh alam. Jadi, kalau kita ingin menguji ketahanan mental kita, kan di alam banyak sekali rintangannya. Baik track terjalnya, cuacanya, persahabatan rombongan, pertemanan dari timnya itu. Banyak sekalilah yang akan kita hadapi. Tanpa persiapan yang matang, kita tidak akan bisa melewati itu semua. Tapi kalau bukan pendaki gunung kan, orang sulit dimotivasi karena harus jatuh dulu, baru bisa merasakan. Tapi kan faktanya berbeda, dalam artian kalau di gunung lebih langsung. Jadi, real nyata, kalau kita membuktikan siapa kita di gunung itu, kita bisa melihat porsi atau kapabilitas kita. Kita itu bermanfaat</p>	<p>Menurut I seorang pendaki gunung memiliki ketahanan mental yang berbeda karena langsung diseleksi oleh alam berupa track pendakian, kondisi cuaca, kelompok pendakian (I.S3.33)</p>

		atau nggak sih di sebuah alam. Kalau di luar alam, maksudnya di kehidupan sehari-hari, kan kita pasti banyak orang yang. Ya, gampang kita menemui banyak orang, tapi kalau di gunungnya susah untuk mencari orang yang peduli.	
I.S3.34	P	Menurut Mas Irdan pasti tetep beda ya mentalnya pendaki sama yang bukan	
	S	iya jelas mas tentu sangat beda.	
I.S3.35	P	Selanjutnya ada nggak pengalaman hidup dari mas Irdan yang dapat belajar dan terapkan ketika harus berhadapan dengan tantangan dalam pendakian gunung?	I menerapkan pengalaman hidup seperti untuk tidak menyerah apabila harus menghadapi situasi dan kondisi di luar kendali diri serta selalu belajar dari kesalahan (I.S3.35a) Menurut I setiap proses yang dijalani merupakan jalan menuju mewujudkan mimpi dan kesuksesan (I.S3.35b)
	S	Ya jelas tentu ada, kalau dibilang pengalaman di gunung sama kehidupan sehari-hari itu ada banget. <u>Contohnya, kalau kita mau mendaki gunung itu, kalau kita mau menanggapi puncaknya banyak sekali halangannya akan kita hadapi. Misalnya kita butuh prepare, jalan yang terjal, cuaca yang nggak bisa ditebak dan paling pastinya teman juga yang kadang bikin kita menjadi halangan entah teman yang manja, teman yang</u>	

		<p><u>gampang capek atau teman yang merepotkan diri kita. Cuman hal itu bisa kita siasati apabila kita kompak dan mental kita serta persiapan kita aman dan mumpuni. Begitu juga kehidupan, kalau kita mau belajar dari pengalaman kita belum mencoba tapi udah menyerah. Itu hal itu sangat tidak baik ya. Jadi, mau nggak mau dalam kehidupan sehari-hari kita harus belajar dari kesalahan kita, pengalaman kita (35a). Kalau kita jatuh itu jangan semakin jatuh. Kalau bisa kita tiarap tapi banggunya pelan-pelan. Karena setiap kehidupan itu pasti kita berproses. Ya dari proses step by step ini akan mewujudkan mimpi dan kesuksesan kita menuju tangga keberhasilan seperti itulah (35b).</u></p>	
I.S3.36	P	Emm bisa dipahami mas	
	S	iya mas.	
I.S3.37	P	Terus dari mas Irdan sendiri, apa yang aja yang didapatkan setelah naik gunung?	I mendaki gunung untuk mengurangi kadar stress dan menghibur diri (I.S3.37a)
	S	<u>Yang pasti refresh otak ya, pikiran kita. Nggak munafik sih pikiran manusia itu kadang bumpet, gak tau arah atau istilahnya stres ya, bahasa</u>	I merasa senang dan bangga karena bisa

	<p><u>apanya budreg lah, lagi viralnya ibaratnya overthinking. Supaya kita gak terlalu overthinking ya, kita perlulah refresh sejenak, hibur diri (37a). Yang paling penting ya setelah kita naik gunung yang kita dapatkan ya senang. Kita harus bangga, ternyata kita bisa lagi, kita bisa lagi, kita bisa lagi dan bisa lagi. Dalam arti bisanya itu bisa naik gunung, bisa menyatu dengan alam, bisa menggapai puncak suatu gunung lagi (37b). Kita masih diberikan kesempatan untuk mendapatkan itu semua dan pastinya akan meningkatkan rasa syukur kita kepada Allah subhanahu wa ta'ala (37c).</u></p>	<p>mendaki gunung, menyatu dengan alam, dan menggapai puncak (I.S3.37b)</p> <p>I semakin bersyukur kepada Allah karena masih diberikan kesempatan mendaki gunung (I.S3.37c)</p>
I.S3.38	<p>P Oh ok begitu ya mas. Selanjutnya bagaimana cara mas Irdan menerapkan ketahanan mental yang diperoleh dari pengalaman mendaki gunung dalam kehidupan sehari-hari?</p> <p>S Kalau bicara soal menerapkan ketahanan mental, itu gampang banget. Ibaratnya gini, kalau di gunung aja track, di gunung aja itu kan alam ya, tracknya seperti itu. Ada yang pasir, ada yang</p>	<p>I mengibaratkan bahwa pengalaman pendakian yang penuh dengan tantangan yang sulit seharusnya membuat seseorang mampu menghadapi rutinitas kehidupan sehari-hari (I.S3.38)</p>

		<p>berbatuan, dan beraneka macam halangannya di gunung. Kalau di gunung aja bisa, kenapa kita di lapangan atau dalam arti yang tidak di gunung aja gak bisa. Karena pada dasarnya di gunung itu lebih sulit. Kita mau mundur, kita nyerah, kita rugi. Kalau kita mau lanjut, kita juga masih jauh menuju puncaknya, tapi kita perlu istirahat. Jadi kita harus pakai strategi. Kita kalau capek, jangan menyerah, tapi istirahat. Nanti bangun lagi untuk menggali atau untuk menyemangati diri sendiri untuk menggapai puncaknya. Sama halnya juga dalam kehidupan sehari-hari. Kita harus, kalau kita lagi ada ujian, kita istirahat, makan, sholat, terus baru kita berjuang lagi. Jadi, kalau kita berhasil menerapkannya, insyaallah dalam kehidupan sehari-hari kita akan sukses menjalankan tantangan apa yang akan kita hadapi selanjutnya dan selanjutnya. Kurang lebih seperti itu.</p>	
I.S3.39	P	<p>Jadi, pastinya ada yang bisa diterapin ya mas dalam kehidupan sehari-hari, jadi nggak sia-sia naik gunungnya</p>	

	S	iya mas pastinya seperti itu.	
I.S3.40	P	Ok, mungkin sementara itu dulu wawancaranya mas. Terima kasih, Mas Irdan.	
	S	iya mas siap sama sama.	