

DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN PENDAKI PEMULA

SKRIPSI



Oleh

Achmad Royan

NIM. 200401110049

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN PENDAKI PEMULA

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

oleh

Achmad Royan

NIM. 200401110049

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN PENDAKI PEMULA

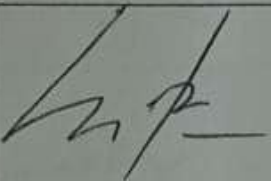
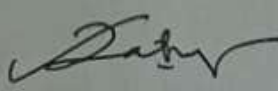
SKRIPSI

oleh

Achmad Royan

NIM. 200401110049

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Ermita Zakiyah, M. Th.I NIP. 198701312019032007		19 / 2025 / 12
Dosen Pembimbing 2 Yusuf Ratu Agung, MA NIP. 198010202015031002		17 / 2025 / 03

Malang, 18 Maret '25

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP. 198610092015032002

DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN PENDAKI PEMULA

SKRIPSI

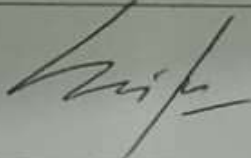
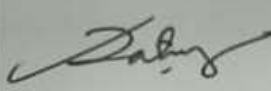
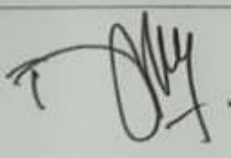
Oleh

Achmad Royan

NIM. 200401110049

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 15 April 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Ermita Zakiyah, M. Th.I NIP. 198701312019032007		7 Mei 2026
Ketua Penguji Yusuf Ratu Agung, MA NIP. 198010202015031002		7 Mei 2026
Penguji Utama Dr. Fathul Lubabin N, M.Si NIP. 197605122003121002		6 Mei 2026

Disyahkan Oleh,

Dekan,



Dr. Siti Mahmudah, M. Si

NIP. 196710291994032001

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

Assalamualaikum wr.wb

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

**DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN
PENDAKI PEMULA**

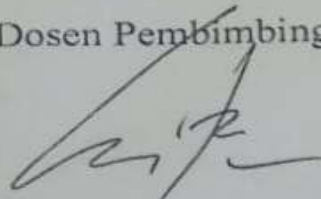
Yang ditulis oleh :

Nama : Achmad Royan
NIM : 200401110049
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamualaikum wr.wb.

Malang, 10 Desember 2025
Dosen Pembimbing 1,



Ermita Zakiyah, M. Th.I

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

Assalamualaikum wr.wb

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

**DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN
PENDAKI PEMULA**

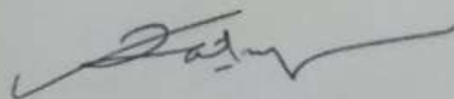
Yang ditulis oleh :

Nama : Achmad Royan
NIM : 200401110049
Program : S1 Psikologi

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

Wassalamualaikum wr.wb.

Malang, 17 Maret 2026
Dosen Pembimbing 2,



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Achmad Royan
NIM : 200401110049
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN PENDAKI PEMULA**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 2 Mei 2026

Penulis



Achmad Royan

NIM. 200401110049

MOTTO

"It is not the mountain we conquer, but ourselves."

– **Sir Edmund Hillary**

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Ibadah kepada Allah SWT. Dan cinta kasih kepada Rasulullah SAW., sungguh segala sholatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Tuhan Semesta Alam.
2. Diriku sendiri, sebab ini bukan hanya tentang sebuah pencapaian akademis, tetapi juga tentang perjalanan pribadi yang penuh dengan tantangan, kesabaran, dan ketekunan. Terima kasih kepada diriku sendiri atas keberanian untuk tetap bertahan. Teruslah percaya pada diri sendiri dan pada proses yang mengubah mimpi menjadi kenyataan.
3. Ibunda dan Ayahanda, terima kasih atas cinta, kepercayaan, dukungan, dan pengorbanan tanpa batas yang telah engkau berikan selama ini. Tanpa doa-doa Ayah Bunda, aku takkan pernah sampai di titik ini. Semoga setiap halaman ini menjadi bukti betapa besar arti kalian dalam hidup saya
4. Adik saya yang selalu memberikan dukungan tanpa syarat dan semangat yang tak pernah pudar. Terima kasih telah menjadi teladan yang menginspirasi dan memberi kekuatan selama perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah Swt. serta shalawat dan salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Beserta keluarga dan para sahabat. Berkat karunia dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Dinamika Psikologis Kecemasan Pendaki Pemula". Selesaiannya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari doa, dukungan, serta bantuan dari beberapa pihak, sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Fina Hidayati, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Dosen Wali yang senantiasa membantu dan memantau perkuliahan saya agar dapat berjalan dengan baik
5. Dosen Pembimbing yang senantiasa membimbing, memberikan semangat, serta mengajarkan saya, yakni Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I dan Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A. Terimakasih telah kebersamai saya hingga saya berhasil menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, Psikolog yang telah memberikan dukungan dan membantu saya.
7. Orang Tua saya yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam bentuk apapun. Terimakasih telah memberikan kepercayaan seutuhnya kepada saya hingga saya menjadi pribadi yang yakin dalam menentukan langkah dan berproses.
8. Saudari saya yang telah memerhatikan dan sangat peduli kepada saya
9. Semua pihak yang terlibat

Saya menyadari bahwasannya Skripsi ini belum sempurna, sehingga segala saran dan kritik membangun sangat penulis butuhkan guna perbaikan dan penyempurnaa skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca.

Malang, 17 Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
<i>خلاصة</i>	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Pertanyaan Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Orisinalitas Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Konsep Kecemasan	11

1.	Pengertian Kecemasan	11
2.	Jenis-jenis Gangguan kecemasan.....	13
3.	Ciri-ciri Kecemasan	15
4.	Sebab-sebab Kecemasan	16
5.	Macam-macam Kecemasan	17
6.	Aspek-aspek Kecemasan.....	19
7.	Faktor-faktor Kecemasan	19
8.	Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam pendakian gunung	20
B.	Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory) Albert Bandura.....	22
1.	Komponen Utama Teori Kognitif Sosial.....	23
C.	Teori Kohesi Sosial	26
1.	Dimensi Kohesi Sosial	27
2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kohesi sosial	28
3.	Hubungan Kohesi Sosial dengan Pendakian Gunung.....	29
D.	Teori Cognitive Appraisal dalam Konteks Kecemasan.....	30
1.	Primary Appraisal (Penilaian Primer)	30
2.	Secondary Appraisal (Penilaian Sekunder).....	31
E.	Kajian Keislaman	31
1.	Aspek Kognitif.....	32
2.	Aspek Afektif	33
3.	Aspek Konatif	34
BAB III METODE PENELITIAN		36
A.	Kerangka Penelitian	36
B.	Subjek Penelitian.....	38
C.	Lokasi Penelitian.....	39
D.	Sumber Data.....	40
E.	Teknik Pengumpulan Data	41
F.	Teknik Analisa Data	43
G.	Keabsahan dan Kredibilitas Penelitian.....	45
1.	Kredibilitas	45
2.	Dependability	46
3.	Confirmability	47

BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Setting Penelitian	49
1. Tahap Awal Penelitian	49
2. Deskripsi Umum Subjek Penelitian	50
3. Tahap Wawancara dan Observasi	50
B. Hasil Penelitian	51
1. Faktor pemicu (Antecedents)	51
2. Respon Kecemasan (anxiety)	58
3. Mekanisme Coping	63
4. Dampak Psikologis	65
C. Pembahasan	67
1. Analisis Pola Dinamika Kecemasan (The Flow)	68
2. Keterkaitan Stresor Lingkungan dan Distorsi Kognitif	71
3. Efektivitas Coping	72
4. Dampak Psikologis Pasca-pendakian	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	76
A. Simpulan	76
B. Keterbatasan Penelitian	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tafsir Lafdзийah QS. Ar-Ra'd Ayat 28	32
Tabel 2. 2 Tafsir Lafdзийah QS. Al-Insyirah Ayat 5-6.....	33
Tabel 2. 3 Tafsir Lafdзийah QS. Al-Baqarah Ayat 286.....	34
Tabel 3. 1 Identitas Subjek Penelitian	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Social Cognitive Theory.....	24
Gambar 4. 1 Faktor Pemicu (Antecedents).....	51
Gambar 4. 2 Faktor Internal.....	53
Gambar 4. 3 Faktor Eksternal.....	55
Gambar 4. 4 Respon Kecemasan.....	58
Gambar 4. 5 Respon Konatif/Fisiologis.....	59
Gambar 4. 6 Respon Kognitif.....	60
Gambar 4. 7 Bagan Respon Afektif.....	62
Gambar 4. 8 Bagan Mekanisme Coping.....	63
Gambar 4. 9 Bagan Dampak Psikologis.....	65
Gambar 4. 10 Pola Dinamika Psikologis Ketiga Subjek.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Panduan Wawancara Informan	84
LAMPIRAN II Transkrip Wawancara Informan 1 YAW	87
LAMPIRAN III Transkrip Wawancara Informan 2 ND.....	89
LAMPIRAN IV Transkrip Wawancara Informan 3 ZH	95
LAMPIRAN V Surat Ijin Penelitian (Pra penelitian)	99
LAMPIRAN VI Informed Consent Informan 1 YAW	100
LAMPIRAN VII Informed Consent Informan 2 ND.....	101
LAMPIRAN VIII Informed Consent Informan 3 ZH.....	102
LAMPIRAN IX Expert Judgement Praktisi Pendakian.....	103
LAMPIRAN X Member Checking Partisipn 1 YAW	105
LAMPIRAN XI Member Checking Informan 2 ND	106
LAMPIRAN XII Member Checking Informan 3 ZH	107
LAMPIRAN XIII Praktisi Pendakian sekaligus Pihak Basecamp Buthak	108
LAMPIRAN XIV Wawancara Informan 1 YAW	109
LAMPIRAN XV Wawancara Informan 2 ND	110
LAMPIRAN XVI Wawancara Informan 3 ZH	111
LAMPIRAN XVII Catatan Lapangan	112

ABSTRAK

Achmad Royan, 200401110049, *Dinamika Psikologis Kecemasan Pendaki Pemula*, 2026.

Kata Kunci : Kecemasan, Pendaki Pemula, *Cognitive Appraisal*, *Coping*, *Post-traumatic Growth*

Fenomena pendakian gunung di kalangan pemula saat ini banyak dipengaruhi oleh tren media sosial (*Fear of Missing Out/FOMO*) yang sering kali mengabaikan kesiapan mental di tengah medan alam liar yang ekstrem. Data awal dari pengelola *basecamp* menunjukkan adanya peningkatan kasus pendaki pemula yang mengalami kelumpuhan mental (*mental block*) akibat ketidaksiapan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika psikologis kecemasan maladaptif pada pendaki pemula serta mekanisme mitigasi yang dilakukan saat menghadapi krisis di gunung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik wawancara mendalam terhadap tiga orang subjek (YAW, ND, ZH) yang memenuhi kriteria sebagai pendaki pemula dengan persiapan minim. Analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan bantuan perangkat lunak NVivo untuk membangun pemetaan tema dan kategori.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami subjek merupakan bentuk *distress* yang ditandai dengan dominasi hormon kortisol, bukan sekadar peningkatan adrenalin yang menyenangkan (*eustress*). Berdasarkan teori *cognitive appraisal* dari Lazarus, subjek melakukan penilaian ancaman (*threat appraisal*) yang memicu distorsi kognitif berupa *catastrophic thinking*. Meskipun mengalami krisis, subjek berhasil melakukan mitigasi psikologis reaktif melalui mekanisme koping "Dua Jangkar", yakni koping religius dan dukungan sosial. Keberhasilan dalam meregulasi emosi ini mengubah pengalaman krisis menjadi *mastery experience* yang berujung pada pertumbuhan psikologis pasca-trauma (*Post-Traumatic Growth*). Penelitian ini menegaskan urgensi manajemen persiapan kognitif sama pentingnya dengan persiapan fisik dalam aktivitas pendakian gunung.

ABSTRACT

Achmad Royan, 200401110049, *Psychological Dynamics of Anxiety in Beginner Climbers*, 2026.

Keywords : *Anxiety, Beginner Climbers, Cognitive Appraisal, Coping, Post-traumatic Growth*

The phenomenon of mountain climbing among beginners is currently heavily influenced by social media trends (Fear of Missing Out/FOMO), which often disregard mental preparedness amidst extreme wilderness environments. Preliminary data from basecamp authorities indicate an increasing number of cases where novice hikers experience mental blocks due to cognitive unpreparedness. This study aims to explore in depth the psychological dynamics of maladaptive anxiety in novice hikers and the mitigation mechanisms employed during crises on the mountain.

This study employed a qualitative phenomenological approach, conducting in-depth interviews with three subjects (YAW, ND, ZH) who met the criteria of novice hikers with minimal preparation. Data analysis was systematically performed using NVivo software to construct thematic mapping and categories.

The results indicate that the anxiety experienced by the subjects is a form of distress characterized by a dominance of the cortisol hormone, rather than merely a pleasurable adrenaline surge (eustress). Based on Lazarus's Cognitive Appraisal Theory, subjects performed a threat appraisal that triggered cognitive distortions in the form of catastrophic thinking. Despite experiencing a crisis, subjects successfully implemented reactive psychological mitigation through the "Two Anchors" coping mechanism, namely religious coping and social support. The success in emotional regulation transformed the crisis experience into a mastery experience, leading to Post-Traumatic Growth (PTG). This research emphasizes the urgency that cognitive preparation management is as important as physical preparation in mountain climbing activities.

خلاصة

أحمد رويان، ٢٠٠٢، ١١١٠٤٠٠١١١٠٤٠٠٢، الديناميات النفسية للقلق لدى متسلقي الجبال المبتدئين، ٢٠٠٢
الكلمات المفتاحية: القلق، المتسلقون المبتدئون، التقييم المعرفي، التكيف، النمو ما بعد الصدمة

تتأثر ظاهرة تسلق الجبال بين المبتدئين في الوقت الحالي بشكل كبير باتجاهات وسائل التواصل الاجتماعي ، والتي غالبًا ما تتجاهل الاستعداد النفسي في بيانات البرية القاسية. تشير البيانات (الخوف من فوات الشيء) لدى المتسلقين المبتدئين بسبب عدم إلى زيادة حالات الانغلاق الذهني الأولية من مسؤولي المخيمات الأساسية الاستعداد المعرفي. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف الديناميكيات النفسية لقلق التكيف غير السوي لدى المتسلقين المبتدئين وآليات التخفيف المستخدمة أثناء الأزمات في الجبل.

يستوفون من خلال إجراء مقابلات متعمقة مع ثلاثة أفراد استخدمت هذه الدراسة المنهج الكيفي الظاهراتي معايير المتسلقين المبتدئين ذوي الاستعداد المحدود. تم إجراء تحليل البيانات بشكل منهجي باستخدام برنامج لبناء الخرائط الموضوعية والفئات NVivo.

الذي يتميز بهيمنة هرمون أظهرت نتائج البحث أن القلق الذي يعاني منه الأفراد هو شكل من أشكال الضيق ، قام الأفراد وبناءً على نظرية التقييم المعرفي للازاروس . الكورتيزول، وليس مجرد اندفاع ممتع للأدرينالين الذي أدى إلى حدوث تشوهات معرفية في شكل تفكير كارثي. وعلى الرغم من تعرضهم للأزمة، بتقييم التهديد نجح الأفراد في تنفيذ تخفيف نفسي تفاعلي من خلال آلية التكيف "المُرساتين"، وهما التكيف الديني والدعم الاجتماعي. أدى النجاح في تنظيم العواطف إلى تحويل تجربة الأزمة إلى تجربة إتقان، مما أدى في النهاية إلى تخلص هذه الدراسة إلى أن إدارة الاستعداد المعرفي لا تقل أهمية عن الاستعداد. النمو النفسي ما بعد الصدمة البدني في أنشطة تسلق الجبال.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan mendaki gunung merupakan salah satu olahraga berjalan kaki di alam bebas ke dataran yang lebih tinggi dengan tujuan mencapai suatu puncak gunung yang bersifat adrenalin dan petualangan. Orang yang melakukan kegiatan mendaki gunung disebut pendaki. (Ardiningrum & Jannah, 2022: 52) menjelaskan bahwa mendaki gunung merupakan olahraga outdoor yang beresiko tinggi yang sering menyebabkan cedera fisik dan kematian. Mendaki gunung seringkali membutuhkan keterampilan tinggi dan juga kemampuan fisik dan mental yang baik. Kemampuan fisik dan mental serta keterampilan ini dibutuhkan oleh pendaki untuk bertahan hidup dan menghadapi situasi yang sulit di alam bebas (Putranto, 2019: 10).

Risiko yang tinggi ketika mendaki gunung tidak menurunkan minat para pendaki untuk melakukan pendakian gunung. Banyaknya peminat yang melakukan pendakian gunung dilatar belakangi oleh tingkat kesulitan dan kemampuan yang cenderung lebih mudah dibanding kegiatan alam bebas lain seperti arung jeram, panjat tebing, atau eksplorasi goa (Azimah, 2021: 2). Mendaki gunung juga cenderung membutuhkan biaya yang lebih murah karena peralatan yang dibutuhkan untuk mendaki dapat dipenuhi secara pribadi dan mudah untuk ditemukan dibandingkan kegiatan alam bebas lainnya.

Akhir-akhir ini kegiatan pendakian gunung merupakan salah satu aktivitas luar ruangan yang semakin populer di kalangan masyarakat, terutama di kalangan generasi muda. Kegiatan ini tidak hanya menawarkan pengalaman fisik yang menantang, tetapi juga kesempatan untuk berinteraksi dengan alam dan meningkatkan kesehatan mental. Namun, bagi pendaki pemula, pendakian gunung dapat menjadi pengalaman yang kompleks, di mana berbagai faktor psikologis berperan penting dalam

memengaruhi motivasi, perilaku, dan pengalaman mereka (Saidah & Aulia, 2014: 54-61).

Beberapa informasi yang didapatkan dari (“Redaksi Jelajah Lagi”, 2023), media sosial memainkan peran penting dalam menyebarkan informasi dan pengalaman, yang sering kali mendorong orang untuk terlibat dalam berbagai kegiatan petualangan. Namun, di balik tren ini, muncul fenomena yang dikenal sebagai FOMO (Fear of Missing Out), yang merujuk pada kecemasan atau ketakutan seseorang terhadap kehilangan pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain.

Pendaki yang terpengaruh oleh FOMO sering merasa tertekan untuk berpartisipasi dalam pendakian, meskipun mereka mungkin tidak siap secara fisik atau mental. Motivasi untuk ikut serta sering kali didorong oleh gambaran ideal yang disajikan di media sosial, di mana pengalaman pendakian digambarkan secara glamor dan menarik. Hal ini dapat menciptakan standar yang tidak realistis dan menimbulkan tekanan sosial yang signifikan. Akibatnya, pendaki pemula atau bahkan yang kurang berpengalaman dapat mengambil risiko yang lebih besar, seperti memilih jalur yang terlalu sulit, tanpa mempertimbangkan kemampuan dan persiapan diri (I.Vasile et al., 2022: 544).

FOMO tidak hanya memengaruhi keputusan pendaki, tetapi juga dapat berdampak pada keselamatan dan pengalaman mereka selama pendakian. Banyak pendaki mungkin mengalami kecemasan, ketidaknyamanan, atau bahkan cedera karena tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial. Selain itu, fenomena ini dapat mengurangi kualitas pengalaman mendaki, di mana individu lebih fokus pada bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain daripada menikmati proses dan keindahan alam (Fahriyani et al., 2020).

Di satu sisi, pendaki pemula sering kali dipenuhi dengan semangat dan rasa ingin tahu yang tinggi. Mereka mungkin termotivasi oleh keinginan untuk mencapai puncak, merasakan kebanggaan, atau menjalin hubungan sosial dengan sesama pendaki. Namun, di sisi lain, mereka juga menghadapi

tantangan besar, seperti stres fisik dan mental, ketidakpastian, serta potensi risiko yang mengancam keselamatan. Dinamika psikologis yang terjadi dalam konteks ini mencakup bagaimana pendaki pemula mengatasi rasa takut, beradaptasi dengan situasi yang menantang, dan membangun ketahanan mental selama perjalanan.

Kegiatan pendakian gunung memberikan banyak manfaat psikologis, realitasnya di lapangan menunjukkan tingginya risiko psikologis, terutama pada pendaki pemula. Seringkali, insiden kepanikan, *mental block*, atau kondisi hampir menyerah yang didorong oleh kecemasan kognitif dan afektif dilaporkan. Untuk memperkuat urgensi penelitian ini secara kontekstual, peneliti melakukan peninjauan awal (*preliminary inquiry*) dengan pihak pengelola basecamp Gunung Buthak via Panderman.

“Sering mas, anak-anak muda sekarang itu cuma modal baju bagus buat foto.. Biasanya kalau sudah sampai di jalur yang terjal kayak yang di tanjakan PHP itu, mereka mulai panik. Yang paling sering kejadian itu di hutan lumut mas, ada yang tiba-tiba diam saja, ada yang histeris minta pulang padahal sudah tengah malam. Kalo saya tanya kenapa kok nangis, jawabannya cuman capek, ganyangka katanya ternyata jauh jalannya ga sampe”, banyak lah mas.” (penuturan dari salah satu pihak pengelola basecamp pendakian gunung buthak via panderman, batu, jawa timur).

Informasi yang didapatkan menunjukkan bahwa jalur pendakian tersebut sering menjadi saksi atas insiden ketidakmampuan pendaki pemula dalam mengelola emosi dan pikiran negatif, yang seringkali memaksa mereka untuk dievakuasi atau turun di tengah perjalanan. Fenomena ini menegaskan bahwa studi mendalam mengenai dinamika psikologis kecemasan pendaki pemula di lokasi spesifik ini sangat dibutuhkan untuk memberikan rekomendasi penanganan yang tepat. (Hasil peninjauan awal dengan petugas basecamp pendakian gunung buthak via panderman, 2025).

Dari hasil studi pustaka yang peneliti lakukan, terdapat beberapa teori psikologi yang berhubungan dengan pengalaman psikologis pendaki. Menurut Teori Kognitif Sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura

(Bandura, 1997), keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi (*self-efficacy*) sangat memengaruhi bagaimana mereka menghadapi tantangan. Pendaki pemula, yang biasanya memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah, cenderung mengalami kecemasan dan keraguan yang lebih tinggi sebelum dan selama pendakian. *Self-efficacy* ini dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, pengamatan terhadap pendaki lain, serta dukungan sosial yang diterima selama persiapan (Fahriyani et al., 2020).

(Lazarus, 1984) menjelaskan bahwa individu yang dihadapkan pada situasi baru atau berbahaya akan melakukan penilaian terhadap situasi tersebut, baik secara kognitif maupun emosional. Pendaki pemula yang belum terbiasa dengan kondisi ekstrem pegunungan dapat mengalami kecemasan antisipatif, terutama terkait keselamatan pribadi dan ketahanan fisik. Kecemasan ini dapat mempengaruhi performa mereka selama pendakian, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam pengambilan keputusan atau bahkan cedera fisik.

Selain itu, persepsi risiko menjadi elemen penting yang membedakan antara pendaki pemula dan pendaki berpengalaman. Menurut penelitian oleh (Slovic, 1987), individu yang memiliki sedikit pengalaman dalam aktivitas tertentu cenderung melebih-lebihkan risiko yang mereka hadapi. Dalam konteks pendakian gunung, pendaki pemula mungkin mempersepsikan risiko yang lebih tinggi terhadap bahaya fisik seperti jatuh, cuaca ekstrem, atau kelelahan, yang pada akhirnya mempengaruhi kesiapan mental dan keputusan mereka selama pendakian.

Tantangan psikologis ini juga tidak dapat dipisahkan dari peran dukungan sosial. Kehadiran teman atau kelompok pendaki berpengalaman dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan *self-efficacy* pendaki pemula. Menurut (Bandura, 1997), pengaruh lingkungan sosial dan pembelajaran melalui observasi (*modeling*) merupakan bagian integral dari proses pengembangan *self-efficacy*. Dukungan sosial ini dapat membantu

pendaki pemula mengelola stres dan kecemasan yang timbul sebelum dan selama pendakian.

Pada pendaki pemula, pengalaman pendakian dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan dapat muncul karena berbagai faktor, seperti ketidaktahuan terhadap kondisi medan, minimnya pengalaman, dan ketakutan akan risiko yang mungkin terjadi, seperti cedera, kehilangan arah, atau gagal menyelesaikan pendakian.

Menurut teori kecemasan situasional dalam (Sholihat, 2025), individu cenderung mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada situasi baru atau tidak terduga yang melibatkan risiko fisik dan emosional. Pendaki pemula, yang sering kali kurang memiliki pengetahuan dan pengalaman, lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan pendaki yang sudah berpengalaman. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengambil keputusan, menyelesaikan rute, atau bahkan menikmati pengalaman mendaki.

Kecemasan tidak hanya berpengaruh pada kondisi mental, tetapi juga berdampak secara fisik. Penelitian dari (Lazarus, 1984) menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat memicu respons stres, seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan kelelahan dini. Dalam konteks pendakian, kondisi ini dapat menghambat kemampuan fisik pendaki, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kecelakaan atau kegagalan mencapai tujuan.

Faktor lain yang turut memengaruhi tingkat kecemasan pendaki pemula adalah dukungan sosial dari kelompok pendaki. Dukungan dari rekan tim dapat membantu mengurangi rasa takut dan memberikan rasa aman selama pendakian. Sebaliknya, tekanan sosial atau kurangnya kerja sama tim justru dapat memperburuk kondisi psikologis pendaki.

Meski kecemasan sering dianggap sebagai tantangan yang harus dihadapi oleh pendaki, jika dikelola dengan baik, kecemasan dapat berfungsi sebagai motivasi untuk mempersiapkan diri lebih matang. Dalam kajian psikologi olahraga, kecemasan dapat dikategorikan menjadi dua

jenis: *anxiety trait* (kecemasan bawaan) dan *anxiety state* (kecemasan situasional). Pendaki pemula sering kali lebih dipengaruhi oleh kecemasan situasional yang bersifat sementara, tetapi intensitasnya tinggi (Martens et al., 1990).

Studi yang secara spesifik menyoroti dinamika kecemasan pada pendaki pemula, terutama di Indonesia, masih terbatas. Mengingat pendakian gunung menjadi tren yang semakin meningkat, penting untuk memahami bagaimana kecemasan memengaruhi pengalaman pendaki pemula, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis kecemasan pendaki pemula, meliputi faktor pemicu, manifestasi, hingga strategi coping yang digunakan.

Kajian mengenai kecemasan telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada konteks akademik, pekerjaan, maupun hubungan sosial, dan belum banyak yang meneliti kecemasan dalam konteks kegiatan alam terbuka seperti pendakian gunung. Selain itu, penelitian yang mengkaji kecemasan sering kali hanya menyoroti salah satu aspek, seperti emosi atau perilaku, tanpa memperhatikan bagaimana proses kognitif, afektif, dan konatif saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman kecemasan individu. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) dalam memahami dinamika psikologis kecemasan secara lebih komprehensif, khususnya pada pendaki pemula yang menghadapi situasi menantang di alam terbuka.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan (*novelty*) dengan mengeksplorasi pengalaman kecemasan pendaki pemula melalui pendekatan kualitatif fenomenologis yang menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif informan. Selain itu, penelitian ini juga mengintegrasikan perspektif psikologi dan nilai-nilai spiritual islam sebagai landasan dalam memahami cara individu memaknai dan mengelola kecemasan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi tentang kecemasan, sekaligus memberikan kontribusi

praktis dalam upaya pengelolaan kecemasan berbasis spiritualitas dan keseimbangan psikologis dalam konteks kegiatan pendakian gunung.

Dinamika psikologis mengenai kecemasan pendaki pemula dalam pendakian gunung merupakan fenomena yang kompleks dan multifaset. Mengingat pentingnya pemahaman ini, penelitian ini akan fokus pada eksplorasi dinamika psikologis kecemasan yang dialami oleh pendaki pemula dalam pendakian gunung, baik itu dari segi kognitif, afektif, maupun konatif. Dengan menggunakan berbagai teori psikologi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh pendaki pemula, serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kegiatan pendakian di masa mendatang.

Penting untuk digarisbawahi bahwa kecemasan yang diteliti dalam riset ini berbeda dengan sensasi ketegangan atau pencarian adrenalin (*thrill-seeking*) yang lazim dicari oleh pendaki pada umumnya. Fenomena yang ditemukan di lapangan menunjukkan adanya distorsi kognitif pada pendaki pemula akibat pengaruh media sosial (FOMO), di mana terjadi ketimpangan antara ekspektasi keindahan gunung dengan realitas medan yang ekstrem. Penelitian ini secara spesifik berfokus pada kecemasan maladaptif yang bersifat menghambat (*inhibitor*), yang ditandai dengan munculnya kelumpuhan mental (*mental block*). Kecemasan ini bukan merupakan sensasi yang dicari secara sengaja, melainkan sebuah krisis psikologis yang muncul akibat kegagalan individu dalam melakukan penilaian kognitif yang akurat terhadap kemampuan dirinya saat berhadapan dengan ancaman lingkungan.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian ini merujuk rumusan masalah yang perlu dijawab, yaitu “Bagaimana pola dinamika psikologis kecemasan pendaki pemula dalam pendakian gunung?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk memahami dinamika psikologis kecemasan yang dialami oleh pendaki pemula, termasuk faktor pemicu, bentuk kecemasan, dan dampaknya terhadap pengalaman pendakian.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu kecemasan pada pendaki pemula sebelum, selama, dan setelah mendaki.
3. Mendeskripsikan bentuk gejala kecemasan yang di muncul pada pendaki pemula, baik secara fisik, emosional, maupun kognitif.
4. Menganalisis strategi coping yang digunakan pendaki pemula untuk mengatasi kecemasan mereka.
5. Mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam membantu pendaki pemula mengelola kecemasan selama proses pendakian.
6. Menilai dampak kecemasan terhadap kemampuan pendaki pemula dalam menyelesaikan pendakian dan menikmati pengalaman tersebut.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoritis di bidang psikologi, khususnya terkait kecemasan situasional, coping strategi, dan dinamika psikologis dalam aktivitas fisik yang menantang. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana individu menghadapi tantangan fisik dan mental dalam konteks rekreasi alam, sehingga dapat menjadi acuan untuk pengembangan teori dalam psikologi olahraga dan aktivitas outdoor.

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan selama pendakian serta strategi yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan panduan bagi komunitas pendaki atau klub outdoor untuk memahami dinamika psikologis anggotanya, khususnya

pendaki pemula. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengelola kawasan wisata alam untuk meningkatkan edukasi keselamatan dan program pelatihan bagi pendaki pemula, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecelakaan akibat kecemasan atau ketidaksiapan mental.

E. Orisinalitas Penelitian

Untuk mengetahui orisinalitas penelitian ini, maka dalam hal ini akan dicantumkan beberapa penelitian terdahulu yang masih dalam satu tema dibawah ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rafif Putra Adri tahun 2023 yang berjudul "*Pengaruh Pengetahuan Pendakian Terhadap Kecemasan Pada Pendaki Pemula*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 20 responden. Data penelitian ini didapatkan dari angket yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu untuk mengukur pengetahuan pendakian dan kecemasan pendaki pemula. Dalam pengukuran kecemasan terhadap pendaki pemula didapatkan 40% dari total responden yang memiliki pengetahuan pendakian yang rendah dan merasa cemas selama pendakian gunung yang mereka lakukan. Hasil dari dua variabel di uji korelasi dengan menggunakan uji fisher's Exact Test dan di nyatakan adanya ikatan antara pengetahuan pendakian terhadap kecemasan pendaki pemula berikut 20 responden yang terlibat (Putra, 2023).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Antonia Ioana Vasile, Monica Stanescu, Florin Pelin dan Bejan Roxana pada tahun 2023 yang berjudul "*Psychological factors that influence performance in youth advanced climbers*". Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif ini, dilakukan evaluasi terhadap faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja pendaki muda dalam olahraga panjat tebing. Penelitian ini melibatkan 17 pendaki muda tingkat lanjut dan menggunakan inventaris motivasi, kuesioner kecemasan, dan tes

kecemasan. Penelitian ini menganalisis hubungan antara faktor-faktor psikologis seperti motivasi dan kecemasan dengan kinerja pendaki dalam olahraga panjat tebing. Hasil yang didapatkan adalah kecemasan terbukti berhubungan dengan performa pendaki. Studi ini menemukan bahwa kecemasan kompetitif dapat menyebabkan postur kaku dan gerakan canggung yang membatasi kelancaran gerakan pendaki. Selain itu, kecemasan somatik umum terjadi baik pada pendaki pemula maupun ahli, dan dapat menjadi penghalang dalam menapaki suatu rute (Vasile et al., 2023).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Heikki M. Karinen dan Martti T. Tuomisto pada tahun 2017 yang berjudul "*Performance, Mood, and Anxiety During a Climb of Mount Everest*". Dalam penelitian ini, dilakukan analisis terhadap efek hipoksia di ketinggian terhadap kinerja kognitif, suasana hati, dan kecemasan selama pendakian Gunung Everest. Penelitian ini menemukan bahwa para pendaki mengalami peningkatan kinerja kognitif dan penurunan kecemasan menjelang akhir ekspedisi. Pendaki yang memiliki motivasi dan keterampilan pendakian yang baik dapat mengendalikan tingkat kecemasan mereka dari awal pendakian hingga akhir pendakian. Motivasi dan pelatihan yang baik mampu mempertahankan tingkat kinerja dan suasana hati yang tinggi selama pendakian berdurasi lama (Karinen & Tuomisto, 2017).

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid et al., 2005: 163). Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

Menurut Kelly (Cervone et al., 2012: 195), kecemasan adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada diluar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang. Menurut Craig kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Agustiar & Asmi, 2010: 9).

Kecemasan menurut Greist dan Jeverson (dalam Maisaroh et al., 2011: 80) adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta rasa takut yang tidak terarah karena sumber

ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan.

Atkinson (dalam Maisaroh et al., 2011: 80) menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.

Menurut Lazarus (dalam Maisaroh et al., 2011: 80) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

Daradjat (dalam Maisaroh et al., 2011: 81) membagi gejala kecemasan menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala mental, sedangkan faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Muchlas terdiri dari lima faktor yaitu sosiokultural, kemajuan ilmu dan teknologi, pendidikan, nilai moral serta agama.

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), *hiperaktivitas* (pusing, jantung yang berdetak cepat dan juga berkeringat), dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam (King & Marwensdy, 2010: 301). Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami. Kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan gangguan sehari-hari orang tersebut.

2. Jenis-jenis Gangguan kecemasan

a. Gangguan kecemasan tergeneralisasi

Adalah gangguan kecemasan yang terdiri atas kecemasan yang bertahan untuk setidaknya 6 bulan. Individu dengan gangguan ini tidak dapat menunjukkan kecemasannya. *Generalized anxiety disorders* berbeda dari perasaan atau kecemasan sehari-hari karena para penderitanya mengalami kecemasan yang bertahan terus menerus untuk setidaknya 6 bulan, dan individu dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi tidak mampu untuk menunjukkan alasan jelas untuk kecemasan tersebut (King & Marwensdy, 2010: 301).

Orang dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi merasa cemas hampir setiap saat. Mereka mungkin mengkhawatirkan pekerjaan mereka, hubungan mereka atau kesehatan mereka. Mereka juga mencemaskan hal-hal kecil, seperti terlambat untuk sebuah perjanjian atau apakah pakaian mereka cocok dengan diri mereka. Kecemasan mereka sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain (King & Marwensdy, 2010: 301-302).

b. Gangguan panik

Adalah sebuah gangguan kecemasan yang ditandai dengan kemunculan ketakutan akan teror yang tiba-tiba datang dan berulang. Dalam *panic disorder*, seseorang mengalami secara berulang-ulang kemunculan mendadak dari sebuah teror yang sangat intens. Individu kerap mengalami perasaan hancur, tetapi mungkin saja tidak merasa cemas setiap saat. Serangan panik seringkali muncul tanpa peringatan terlebih dahulu dan menghasilkan denyut jantung yang sangat cepat, nafas menjadi sangat pendek, sakit di dada, gemetar, berkeringat, pusing dan perasaan tidak berdaya (King & Marwensdy, 2010: 304).

c. Gangguan fobia

Phobic disorder adalah sebuah bentuk gangguan kecemasan dimana individu memiliki ketakutan yang irrasional, berlebihan dan

persisten akan suatu objek tertentu atau situasi. Sebuah ketakutan berkembang menjadi fobia ketika sebuah situasi demikian mengancam hingga individu menjadi selalu mengusahakan untuk menghindarinya. Seperti pada gangguan kecemasan lain, fobia adalah ketakutan yang tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional dan *disruptif*. Contoh fobia yang paling umum adalah takut ketinggian, takut ular dan lain-lain (Febrianto, 2010).

b. Gangguan obsesif-kompulsif

Obsessive-compulsive disorder atau OCD adalah gangguan kecemasan dimana individu memiliki pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan yang tidak dapat hilang begitu saja (obsesi) dan/atau dorongan-dorongan untuk melakukan perilaku berulang, ritual untuk mencegah atau menghadirkan suatu situasi (kompulsi). Individu dengan OCD menunjukkan kekhawatiran normal dan melakukan pengulangan rutinitas mereka, terkadang hingga ratusan kali dalam satu hari (King & Marwensdy, 2010: 305).

a. Gangguan stress pascatrauma

Post-traumatic disorder atau PTSD adalah sebuah gangguan kecemasan yang berkembang melalui paparan terhadap suatu kejadian traumatis, situasi-situasi yang menekan, penyiksaan yang parah, dan bencana alam maupun bencana akibat kelalaian manusia. PTSD adalah gangguan kecemasan yang berkembang melalui pengalaman traumatis, seperti perang, situasi yang sangat opresif, seperti *Holocaust*, penyiksaan yang parah seperti pada perkosaan, bencana alam, seperti banjir dan tornadi, dan kecelakaan yang tidak disebabkan oleh alam, seperti kecelakaan pesawat terbang (King & Marwensdy, 2010: 307).

Gejala-gejala PTSD bervariasi namun meliputi hal-hal berikut:

- 1) Kemunculan-kemunculan kembali gambaran tentang kejadian dimana individu menghidupkan kembali kejadian traumatis.

- 2) Kemampuan yang menjadi terbatas untuk merasakan emosi-emosi, sering melaporkan merasa mati rasa yang berujung pada ketidakmampuan merasakan kebahagiaan, hasrat seksuat atau hubungan interpersonal yang menyenangkan.
- 3) Perangsangan berlebihan yang berakibat pada respon yang berlebihan atau ketidak mampuan untuk tidur.
- 4) Kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengingat.
- 5) Perasaan takut, meliputi tremor yang menunjukkan kecemasan.
- 6) Perilaku impulsive yang muncul meliputi agresifitas atau perubahan mendadak dalam gaya hidup.

Tidak semua individu yang mengalami kejadian yang sama mengembangkan gangguan stress pascatrauma yang membebani kemampuan mengatasi masalah individu (King & Marwensdy, 2010: 307).

3. Ciri-ciri Kecemasan

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Kegelisahan, gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar, senasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut terasa kering, sulit bicara, susah bernafas atau nafas tersendat-sendat, jantung berdetak kencang, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, leher atau punggung terasa kaku, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah dan merasa sensitif atau mudah marah (Nevid et al., 2005).

b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, serta perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan kehilangan mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, berfikir bahwa semua terasa membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal sepele, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, khawatir akan ditinggal sendirian dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran (Nevid et al., 2005: 164).

4. Sebab-sebab Kecemasan

Kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme. Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu.

Kecemasan sendiri bisa timbul karena adanya:

a. *Threat* (ancaman)

Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis, contohnya: ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti hidup, maupun ancaman terhadap eksistensinya).

b. *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang. Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat approach dan avoidance.

c. *Fear* (ketakutan)

Ketakutan akan segala hal dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

d. *Umneed need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi)

Kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab seseorang merasa cemas adalah ancaman, pertentangan, ketakutan, pola fikir individu yang keliru dan kebutuhan yang tidak terpenuhi.

5. Macam-macam Kecemasan

Sigmund Freud (dalam Suryabrata, 1993: 139) dalam teori psikoanalisisnya, menganggap kecemasan (*anxiety*) sebagai pengalaman emosional yang muncul akibat konflik bawah sadar antara dorongan insting (*id*), realitas (*ego*), dan norma sosial (*superego*) (Boag, 2018). Freud membedakan kecemasan menjadi tiga jenis utama:

b. Kecemasan Realistis (*Realistic Anxiety*)

Kecemasan ini adalah ketakutan terhadap bahaya nyata yang berasal dari lingkungan eksternal. Contohnya adalah kecemasan seseorang saat menghadapi situasi yang mengancam, seperti pendaki gunung yang merasa takut terhadap cuaca buruk atau kemungkinan tersesat. Kecemasan ini berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk melindungi individu dari bahaya nyata (Febrianto, 2010).

c. Kecemasan Neurotik (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan ini terjadi ketika seseorang merasa takut akan kehilangan kendali terhadap dorongan instingnya, terutama dorongan agresif atau seksual, yang dapat menyebabkan hukuman sosial. Misalnya, seorang pendaki pemula mungkin mengalami kecemasan karena merasa tidak mampu mengendalikan rasa

takutnya, yang dapat membuatnya panik atau mengambil keputusan impulsif saat mendaki.

d. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan ini berkaitan dengan konflik antara ego dan superego. Ini muncul ketika seseorang merasa bersalah atau malu karena bertindak bertentangan dengan norma moral atau nilai-nilai yang dia anut. Dalam konteks pendakian, seseorang mungkin mengalami kecemasan moral jika ia merasa tidak cukup kuat atau berani untuk menghadapi tantangan mendaki, yang bertentangan dengan ideal dirinya sebagai seseorang yang ingin menjadi petualang pemberani (Febrianto, 2010).

Freud juga menjelaskan dalam (Martens et al., 1990) bahwa ego menggunakan berbagai mekanisme pertahanan untuk meredakan kecemasan yang dirasakan individu. Beberapa mekanisme yang relevan dalam konteks pendakian gunung meliputi:

c. Represi (*Repression*)

Menekan ketakutan akan ketinggian ke dalam alam bawah sadar sehingga tidak disadari secara langsung.

d. Rasionalisasi (*Rationalization*)

Memberikan alasan logis untuk mengurangi kecemasan, misalnya "Saya takut mendaki bukan karena lemah, tapi karena cuaca sedang tidak bagus."

e. Proyeksi (*Projection*)

Menyalahkan faktor eksternal atas kecemasan yang dialami, misalnya "Saya merasa cemas karena teman saya terlihat ragu-ragu, bukan karena saya takut sendiri."

f. Pengalihan (*Displacement*)

Mengalihkan kecemasan ke tindakan lain, misalnya terlalu fokus pada persiapan fisik sebagai cara menghindari pemikiran tentang ketakutan mendaki.

6. Aspek-aspek Kecemasan

(Sue et al., 1990: 117) membagi kecemasan dalam bentuk reaksi kecemasan, yang dibagi menjadi empat aspek yang menunjuk pada gejala-gejala yang mungkin dihadapi oleh pelajar saat mereka cemas menghadapi ujian, yaitu:

- a. Reaksi kognitif, bentuknya sangat bervariasi mulai dari rasa khawatir yang ringan sampai dengan rasa panik. Reaksi ini muncul berupa kesukaran dalam konsentrasi, sukar membuat keputusan dan sulit tidur.
- b. Reaksi motorik, berupa rasa gelisah, melangkah tidak menentu atau mondar-mandir, menekan-nekan ruas jari.
- c. Reaksi somatik, meliputi reaksi fisik dan biologis seperti, nafas tersendat-sendat, mulut kering, tangan dan kaki dingin, sakit perut, sering buang air kecil, pusing, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, berkeringat, otot menegang (khusus pada bagian leher dan bahu), tidak nafsu makan, berkeringat dan muka memerah.
- d. Reaksi afektif, berupa kekhawatiran dan gelisah.

Kecemasan menghadapi ujian akan mempengaruhi keadaan seseorang yang ditunjukkan dengan timbulnya reaksi-reaksi fisik maupun psikis yang menyebabkan hilangnya konsentrasi dan terganggunya performa seorang siswa saat mempersiapkan dan mengerjakan ujian (Isharyoto, 2022).

7. Faktor-faktor Kecemasan

Seluruh ingatan yang ditekan selama masa balita dan masa kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan dimasa dewasa, dan bisa menjadi sebuah kecemasan. Biasanya merupakan hasil yang berlebihan terhadap tekanan emosi. Naik turunnya emosi merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Akan tetapi, ada orang yang merasa lebih tertekan oleh tekanan emosi daripada orang lain. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar

tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.

Menurut Dr. Savitri Rahmaiah (Ramaiah, 2003: 11-12) ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan:

- a. Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. Kecemasan menjadi wajar jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. Ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.
- c. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi misalnya, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.
- d. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

8. Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam pendakian gunung

Kecemasan yang dialami oleh pendaki pemula umumnya dipicu oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal (psikologis) maupun eksternal (lingkungan) (Fahriyani et al., 2020). Beberapa faktor utama penyebab kecemasan yang dialami oleh pendaki pemula dalam aktivitas pendakian gunung adalah :

- a. Kurangnya pengalaman dan pengetahuan teknis
Pendaki pemula sering kali menghadapi kecemasan karena keterbatasan pengalaman dan minimnya pengetahuan mengenai aktivitas pendakian. Pengetahuan teknis yang kurang memadai, seperti cara membaca peta, navigasi jalur, penggunaan peralatan pendakian, hingga manajemen logistik, membuat mereka merasa tidak siap menghadapi tantangan di alam bebas. Menurut ginting, pengalaman lapangan yang terbatas meningkatkan rasa ketidakpastian, yang berkontribusi pada tingginya tingkat kecemasan, terutama dalam situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat dan tepat. Selain itu, pemula cenderung meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi risiko di alam terbuka.
- b. Ketidakpastian kondisi alam
Lingkungan alam pegunungan yang tidak dapat diprediksi, seperti perubahan cuaca mendadak, medan yang ekstrem, dan risiko bencana alam (longsor, badai, dan lain-lain), menjadi sumber utama kecemasan pendaki pemula. Ketidakpastian ini sering kali menciptakan rasa takut dan cemas yang berlebihan karena mereka merasa tidak memiliki kendali dalam situasi. Studi oleh arifianto menunjukkan bahwa ketidakpastian medan dan cuaca menjadi salah satu faktor yang meningkatkan tekanan psikologis selama pendakian. Selain itu, fenomena “wheater anxiety” atau kecemasan terhadap perubahan cuaca jufa sering ditemukan dalam konteks pendakian gunung.
- c. Faktor psikologis pribadi (takut ketinggian dan fobia alam terbuka)
Beberapa individu memiliki kecenderungan psikologis tertentu yang memperbesar rasa cemas saat berada di lingkungan pegunungan, seperti akrofobia (takut ketinggian), klaustrofobia (takut ruang sempit, seperti di jalur sempit), atau fobia terhadap hewan liar. Menurut saragih, faktor predisposisi ini memperberat pengalaman kecemasan, karena lingkungan pendakian menstimulasi ketakutan-

ketakutan bawaan tersebut. Selain itu, pengalaman traumatis masa lalu terkait kegiatan outdoor juga dapat mempengaruhi kecemasan.

d. Kurangnya dukungan sosial

Pendaki pemula yang mendaki tanpa adanya dukungan dari kelompok atau mentor yang lebih berpengalaman cenderung merasa lebih cemas. Dukungan sosial berfungsi sebagai “buffer” terhadap stres dan kecemasan yang dihadapi dalam situasi berisiko tinggi seperti pendakian gunung. Riset oleh menunjukkan bahwa pendaki yang mendapatkan dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari rekan atau kelompoknya mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang mendaki sendiri atau dalam kelompok yang kurang solid. Selain itu, ikatan kelompok yang kuat juga meningkatkan rasa aman dan percaya diri pendaki pemula.

e. Tekanan sosial dan ekspektasi diri

Pendaki pemula juga mengalami kecemasan yang disebabkan oleh tekanan sosial, seperti keinginan untuk tampil didepan teman atau rasa takut gagal memenuhi ekspektasi kelompok. Tekanan ini sering kali mendorong mereka untuk mengambil risiko di luar kemampuan sebenarnya, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan. Menurut studi oleh handayani, ekspektasi diri yang terlalu tinggi dapat menciptakan kecemasan performa, terutama ketika pendaki merasa diawasi atau dinilai oleh rekan-rekan dalam kelompoknya. Hal ini diperkuat oleh temuan dari yang menegaskan bahwa kebutuhan untuk diterima dalam kelompok pendaki kerap memicu perilaku kompulsif yang tidak selalu aman.

B. Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory) Albert Bandura

Teori Kognitif Sosial (Social Cognitive Theory) merupakan penamaan baru dari Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Albert Bandura lahir di Kanada pada

tahun 1925. Ia memperoleh gelar doktornya dalam bidang psikologi klinis dari University of Iowa di mana arah pemikirannya di pengaruhi oleh tulisan Miller dan Dollard (1941) yang berjudul *Social Learning And Imitation*. Penamaan baru dengan nama Teori Kognitif Sosial ini dilakukan pada tahun 1970-an dan 1980-an. Ide pokok dari pemikiran Bandura juga merupakan pengembangan dari ide Miller dan Dollard tentang belajar meniru (*imitative learning*). Pada beberapa publikasinya, Bandura telah mengelaborasi proses belajar sosial dengan faktor-faktor kognitif dan behavioral yang memengaruhi seseorang dalam proses belajar sosial.

Teori kognitif sosial adalah teori yang menonjolkan gagasan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi dalam sebuah lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, manusia memperoleh pengetahuan, aturan-aturan, keterampilan-keterampilan, strategi-strategi, keyakinan-keyakinan, dan sikap-sikap. Individu-individu juga melihat model-model atau contoh-contoh untuk mempelajari kegunaan dan kesesuaian perilaku-perilaku akibat dari perilaku yang di modelkan, kemudian mereka bertindak sesuai dengan keyakinan tentang kemampuan mereka dan hasil yang diharapkan dari tindakan mereka.

Teori Kognitif Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura adalah salah satu teori psikologi yang menekankan pentingnya interaksi antara faktor personal (kognitif), perilaku, dan lingkungan dalam menentukan tindakan seseorang. Dalam konteks pendakian gunung, teori ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana pendaki pemula memproses informasi, menghadapi tantangan, serta mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan fisik dan sosial selama pendakian.

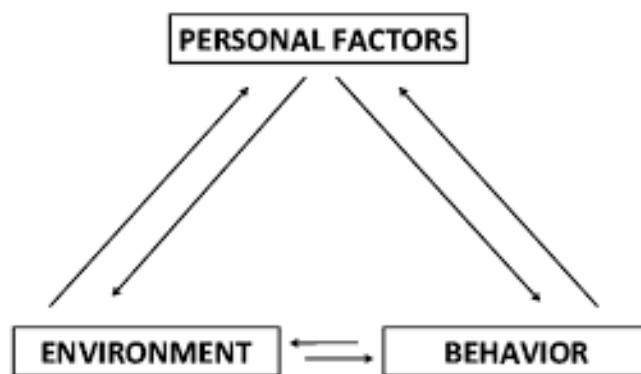
1. Komponen Utama Teori Kognitif Sosial

a. Reciprocal determinism

Konsep inti dari teori kognitif sosial, yang menyatakan bahwa perilaku seseorang, faktor personal (kognitif), dan lingkungan saling memengaruhi secara timbal balik. Artinya, perilaku tidak hanya

dipengaruhi oleh lingkungan atau pikiran individu, tetapi semua faktor tersebut saling mempengaruhi satu sama lain secara terus-menerus (Bandura, 1978).

Pendakian gunung yang mempunyai ketiga faktor diatas saling berinteraksi secara dinamis. Faktor personal akan mempersepsikan pendaki terhadap kemampuan mereka, bagaimana mereka yakin terhadap risiko pendakian, serta sikap terhadap tantangan fisik. Faktor perilaku akan memberikan respon terhadap perilaku pendaki seperti memilih jalur, beradaptasi dengan perubahan kondisi cuaca, atau menghadapi risiko fisik seperti cedera.



Gambar 2. 1 *Social Cognitive Theory*

b. Self Efficacy (Efikasi Diri)

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas tertentu atau mencapai hasil yang diinginkan. Bandura menekankan bahwa *self-efficacy* adalah penentu utama dari perilaku seseorang, karena individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih gigih dan optimis saat menghadapi tantangan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung merasa tidak mampu dan cemas ketika menghadapi tugas yang sulit (Bandura, 1997).

Self-efficacy terbentuk melalui empat sumber utama:

- 1) Pengalaman Langsung (Mastery Experiences): Keberhasilan dalam tugas sebelumnya meningkatkan *self-efficacy*.
- 2) Pengamatan Terhadap Orang Lain (Vicarious Experiences): Melihat orang lain berhasil melakukan tugas yang sama dapat meningkatkan keyakinan diri.
- 3) Persuasi Sosial (Social Persuasion): Dorongan atau motivasi dari orang lain dapat mempengaruhi keyakinan diri seseorang.
- 4) Keadaan Fisiologis dan Emosional: Keadaan fisik dan emosi, seperti rasa cemas atau sakit, dapat mempengaruhi *self-efficacy*

c. Pembelajaran Observasional (Observational Learning)

Menurut Bandura, manusia dapat belajar melalui observasi tanpa harus mengalami secara langsung konsekuensi dari suatu tindakan. Ini dikenal sebagai modeling, di mana seseorang belajar dari meniru perilaku orang lain. Pembelajaran melibatkan peniruan nilai, sikap, dan konsekuensi dari perilaku yang diamati.

Proses pembelajaran observasional melibatkan empat tahap:

- 1) Perhatian (Attention): Individu harus memperhatikan perilaku model yang akan ditiru.
- 2) Retensi (Retention): Individu harus dapat mengingat perilaku yang telah diamati.
- 3) Reproduksi Motorik (Motor Reproduction): Individu harus memiliki kemampuan fisik dan mental untuk meniru perilaku tersebut.
- 4) Motivasi (Motivation): Individu harus termotivasi untuk meniru perilaku, yang sering kali dipengaruhi oleh konsekuensi yang diamati dari perilaku tersebut.

d. Regulasi Diri (Self Regulation)

Bandura juga menekankan pentingnya kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku mereka sendiri. Regulasi diri melibatkan penetapan tujuan pribadi, pemantauan

kemajuan, dan evaluasi diri terhadap pencapaian tujuan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan mereka, karena mereka dapat mengendalikan dorongan impulsif dan tetap fokus pada tujuan.

e. Pengaruh Lingkungan dan Sosial

Lingkungan, baik fisik maupun sosial, memainkan peran penting dalam teori ini. Bandura mengemukakan bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga dapat mempengaruhi lingkungan mereka melalui tindakan mereka. Oleh karena itu, lingkungan dan perilaku individu saling berinteraksi dalam mempengaruhi hasil akhir.

C. Teori Kohesi Sosial

Kohesi sosial adalah konsep dalam psikologi sosial yang menjelaskan bagaimana anggota kelompok merasa saling terikat satu sama lain, berbagi nilai dan tujuan bersama, serta memiliki keinginan untuk tetap bersama sebagai satu kesatuan. Kohesi sosial dianggap sebagai kekuatan yang membuat kelompok bersatu dan dapat bekerja secara efektif dalam mencapai tujuan bersama.

(Festinger et al., 1950) Festinger dan rekannya mengembangkan konsep kohesi sosial dalam studi mereka mengenai "tekanan sosial dalam kelompok informal". Mereka menyatakan bahwa kohesi sosial mencerminkan kekuatan yang membuat anggota kelompok tetap bersama, baik melalui ketertarikan interpersonal maupun kepentingan bersama dalam mencapai tujuan tertentu. Kohesi sosial di sini dipandang sebagai hasil dari keinginan anggota untuk tetap menjadi bagian dari kelompok.

(Tuckman, 2001) Tuckman memaparkan bahwa perkembangan kohesi dalam kelompok terjadi melalui tahapan perkembangan kelompok, yaitu: forming, storming, norming, performing, dan adjourning. Kohesi kelompok akan berkembang secara bertahap melalui tahapan ini, dengan puncaknya

pada fase performing, di mana kohesi mencapai tingkat tertinggi dan kelompok bekerja secara harmonis untuk mencapai tujuan.

(Carron et al., 1989) Carron dan Brawley mendefinisikan kohesi sebagai "proses dinamis yang dicirikan oleh kecenderungan kelompok untuk tetap bersama dan tetap bersatu dalam mengejar tujuan dan/atau kepuasan emosional anggotanya." Mereka memfokuskan pada aspek kohesi tugas dan kohesi sosial dalam konteks kelompok, seperti dalam tim olahraga.

1. Dimensi Kohesi Sosial

Menurut beberapa ahli, kohesi sosial dapat dibagi menjadi beberapa komponen yang lebih spesifik:

a. Kohesi Tugas (Task Cohesion)

Merujuk pada tingkat di mana anggota kelompok bersatu untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas tertentu. Kohesi tugas lebih terfokus pada aspek kinerja dan produktivitas kelompok dalam mencapai target bersama. Dalam kelompok pendaki, kohesi tugas dapat terlihat dari komitmen bersama untuk mencapai puncak gunung sebagai tujuan utama.

b. Kohesi Sosial (Social Cohesion)

Berfokus pada hubungan antarindividu dalam kelompok, seperti ikatan emosional, persahabatan, dan perasaan saling menghargai. Kohesi sosial terkait dengan hubungan interpersonal yang kuat di antara anggota kelompok. Dalam pendakian, anggota kelompok yang merasa memiliki hubungan persahabatan yang kuat akan lebih mudah mendukung dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

c. Kohesi Emosional (Emotional Cohesion)

Terkait dengan perasaan kepuasan, kebahagiaan, atau kepedulian yang dirasakan oleh anggota kelompok. Kohesi emosional berperan dalam menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan nyaman

di dalam kelompok. Pendaki yang merasa nyaman secara emosional dalam kelompoknya akan lebih mampu mengelola kecemasan dan ketakutan selama pendakian.

d. Kohesi Struktural (Structural Cohesion)

Berkaitan dengan stabilitas, pola interaksi, dan struktur organisasi dalam kelompok yang mendukung integritas kelompok. Kohesi struktural melibatkan aturan, norma, dan struktur peran yang jelas dalam kelompok. Dalam kelompok pendaki, adanya pemimpin kelompok yang terorganisir dan aturan keselamatan yang jelas akan meningkatkan kohesi struktural.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kohesi sosial

Ada beberapa factor yang mempengaruhi kohesi social diantaranya adalah:

a. Ukuran Kelompok

Kelompok yang lebih kecil cenderung memiliki kohesi sosial yang lebih tinggi karena interaksi antaranggota lebih mudah dan intens.

b. Kesenjangan Tujuan dan Nilai

Semakin mirip tujuan dan nilai yang dimiliki anggota, semakin tinggi tingkat kohesi sosial.

c. Komunikasi Efektif

Komunikasi yang baik antara anggota kelompok meningkatkan hubungan interpersonal dan membangun saling pengertian.

d. Pemimpin Kelompok

Pemimpin yang efektif dapat memperkuat kohesi sosial dengan mendorong kerja sama, menghargai setiap anggota, dan menjaga suasana kelompok tetap positif.

e. Pengalaman Bersama

Kelompok yang telah melalui pengalaman sulit bersama (misalnya, menghadapi tantangan dalam pendakian gunung) cenderung

memiliki ikatan emosional yang lebih kuat, yang meningkatkan kohesi sosial.

3. Hubungan Kohesi Sosial dengan Pendakian Gunung

Penelitian tentang dinamika psikologis pendaki pemula dalam pendakian gunung, kohesi sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi pengalaman psikologis pendaki, terutama dalam hal (Festinger et al., 1950):

a. Dukungan Emosional

Kohesi sosial membantu pendaki pemula merasa didukung oleh anggota kelompok lainnya, mengurangi rasa takut dan cemas selama menghadapi tantangan fisik dan mental.

b. Motivasi dan Persistensi

Kohesi tugas yang kuat membantu pendaki pemula tetap termotivasi untuk melanjutkan pendakian, meskipun menghadapi kesulitan.

c. Pembelajaran Kolektif

Kohesi sosial memungkinkan pendaki pemula belajar dari pengalaman anggota yang lebih berpengalaman melalui interaksi dan observasi dalam kelompok.

d. Kepuasan Pendakian

Kohesi sosial yang kuat berkontribusi pada kepuasan emosional yang dirasakan oleh pendaki setelah menyelesaikan pendakian, baik sebagai pencapaian pribadi maupun kelompok.

Teori kohesi sosial menjelaskan bagaimana hubungan interpersonal dan komitmen terhadap tujuan kelompok memengaruhi kesatuan dan efektivitas kelompok. Dalam konteks pendakian gunung, kohesi sosial menjadi faktor penting yang mendukung dukungan emosional, motivasi, dan pengalaman psikologis positif bagi pendaki, terutama pemula.

D. Teori Cognitive Appraisal dalam Konteks Kecemasan

Teori Stres dan Coping, yang dikembangkan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman dalam (Lazarus, 1984), menekankan bahwa respons emosional (termasuk kecemasan) dan perilaku seseorang terhadap situasi menantang atau berisiko tidak ditentukan oleh situasi itu sendiri, melainkan oleh penilaian kognitif (cognitive appraisal) individu terhadap situasi tersebut. Cognitive appraisal adalah proses mental di mana individu mengevaluasi makna, signifikansi, dan dampak dari suatu peristiwa terhadap kesejahteraan dirinya.

Konteks dinamika psikologis kecemasan pendaki pemula, medan, cuaca, atau kelelahan hanyalah stimulus netral; yang memicu kecemasan adalah bagaimana pendaki tersebut menginterpretasi stimulus tersebut. Proses penilaian kognitif ini terbagi menjadi dua tahapan utama:

1. Primary Appraisal (Penilaian Primer)

Primary appraisal adalah evaluasi awal individu terhadap situasi atau lingkungan. Penilaian ini berfokus pada pertanyaan "Apa makna situasi ini bagi saya?" (Lazarus & Folkman, 1984). Penilaian ini dapat menghasilkan tiga kategori:

- a. Irrelevant (Tidak Relevan): Situasi dianggap tidak memiliki konsekuensi apa pun bagi individu.
- b. Benign-Positive (Positif-Ringan): Situasi dianggap mengarah pada hasil yang menguntungkan atau menyenangkan.
- c. Stressful (Menekan/Mengancam): Situasi dinilai memiliki potensi untuk membahayakan (harm), mengancam (threat), atau menantang (challenge) individu.

Primary appraisal yang terjadi pada pendaki pemula seringkali jatuh pada kategori mengancam (Threat) atau membahayakan (Harm). Ancaman didefinisikan sebagai bahaya yang diantisipasi (misalnya, membayangkan hipotermia atau cedera fatal), sedangkan bahaya adalah kerusakan yang sudah terjadi (misalnya, otot kaki yang sudah sakit atau

kelelahan ekstrem). Penilaian yang mengancam inilah yang secara langsung memicu respons kecemasan dan kepanikan.

2. Secondary Appraisal (Penilaian Sekunder)

Apabila hasil *primary appraisal* menunjukkan situasi tersebut mengancam atau menekan, individu akan melanjutkan ke *secondary appraisal*. Penilaian ini berfokus pada pertanyaan "Apa yang dapat saya lakukan untuk mengatasi situasi ini?" (Lazarus & Folkman, 1984). *Secondary appraisal* merupakan evaluasi individu terhadap sumber daya dan kemampuan coping yang dimilikinya.

Secondary appraisal melibatkan evaluasi terhadap:

- a. Sumber Daya Internal: Keyakinan diri, pengalaman masa lalu (dalam hal ini, *self-efficacy* pendaki), dan kekuatan mental.
- b. Sumber Daya Eksternal: Dukungan dari teman (*social support*), peralatan yang dibawa, atau ketersediaan pertolongan.

Dinamika kecemasan muncul ketika terjadi ketidakseimbangan antara *primary appraisal* dan *secondary appraisal* (Lazarus & Folkman, 1984). Kecemasan akan memuncak pada pendaki pemula jika ancaman (*primary appraisal*) lebih besar dari kemampuan coping (*secondary appraisal*).

E. Kajian Keislaman

Kajian keislaman dibuat untuk mengintegrasikan ayat-ayat Al-Qur'an atau hadits yang bersinggungan langsung atau tidak langsung dengan konstruk psikologis penelitian yaitu kecemasan. Dalam perspektif Islam, kecemasan bukan hanya reaksi psikologis terhadap situasi tertentu, melainkan juga bagian dari ujian keimanan yang dapat dikelola melalui keyakinan dan kedekatan dengan Allah SWT. Al-Qur'an memberikan banyak petunjuk yang berkaitan dengan cara manusia berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Tiga ayat berikut

merepresentasikan pandangan Al-Qur'an tentang kecemasan ditinjau dari aspek kognitif, afektif, dan konatif.

1. Aspek Kognitif

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” QS. Ar-Ra'd Ayat 28 (*Surat Ar-Ra'd Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online, n.d.*).

Tabel 2. 1 Tafsir Lafdziyah QS. Ar-Ra'd Ayat 28

No	Lafadz	Arti
1	الَّذِينَ	Yaitu orang-orang
2	آمَنُوا	Yang beriman
3	وَتَطْمَئِنُّ	Dan menjadi tenteram
4	قُلُوبُهُمْ	Hati mereka
5	بِذِكْرِ اللَّهِ	Dengan mengingat Allah SWT
6	أَلَا	Ingatlah
7	بِذِكْرِ اللَّهِ	Dengan mengingat Allah SWT
8	تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ	Hati selalu tenteram

Dinamika psikologis kecemasan, khususnya pada aspek kognitif, ditandai dengan munculnya catastrophic thinking dan appraisal yang menilai ancaman lebih besar dari kemampuan (*self-efficacy*). Dalam Islam, kerangka berpikir ini dapat dikelola melalui konsep ketenangan kognitif yang bersumber dari Allah Swt. Hal ini sejalan dengan firman-Nya dalam Q.S. Ar-Ra'd Ayat 28: “...(yaitu) orang-orang yang beriman

dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.”.

Berdasarkan tafsirnya, ayat ini menjelaskan bahwa ketenteraman (tuma'ninah) hati—yang merupakan antitesis dari kecemasan kognitif—dicapai melalui dzikir (mengingat Allah). Secara psikologis, ini diinterpretasikan sebagai restrukturisasi kognitif di mana subjek mengubah fokus pikiran dari sumber ancaman eksternal (medan sulit, cuaca buruk) menjadi sumber kekuatan internal dan spiritual (Tawakal). Dengan demikian, dzikir berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif, memitigasi penilaian risiko yang berlebihan pada pendaki pemula dan menempatkan kendali tertinggi pada kekuasaan Ilahi (<https://quran.kemenag.go.id/>, 2022).

2. Aspek Afektif

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*” QS. Al-Insyirah Ayat 5–6 (*Surat Al-Insyirah Ayat 5-6: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online, n.d.*).

Tabel 2. 2 Tafsir Lafdzyah QS. Al-Insyirah Ayat 5-6

No	Lafadz	Arti
1	فَإِنَّ	Sesungguhnya
2	مَعَ الْعُسْرِ	Sesudah kesulitan
3	يُسْرًا	Ada kemudahan
4	إِنَّ	Sesungguhnya
5	مَعَ الْعُسْرِ	Sesudah kesulitan
6	يُسْرًا	Ada kemudahan

Aspek afektif dalam kecemasan ditunjukkan dengan munculnya emosi negatif yang kuat seperti rasa takut (khauf), khawatir, atau frustrasi, terutama saat berhadapan dengan kesulitan fisik dan mental. Islam mengajarkan bahwa kesulitan (al-'usr) adalah bagian dari skenario ujian yang pasti diikuti oleh kemudahan. Konsep ini tertuang jelas dalam Q.S. Al-Insyirah Ayat 5 dan 6: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”. Ayat ini memberikan janji optimisme afektif dan jaminan bahwa penderitaan emosional yang dialami adalah sementara. Secara psikologis, pemahaman terhadap ayat ini berfungsi sebagai social buffering spiritual, memberikan motivasi harapan (hope) yang krusial bagi pendaki pemula untuk tidak menyerah pada keputusan. Keyakinan akan adanya kemudahan setelah kesulitan (post-anxiety growth) memvalidasi penderitaan emosional yang dialami dan mengubah pengalaman kecemasan menjadi sumber penguatan makna diri (<https://quran.kemenag.go.id/>, 2022).

3. Aspek Konatif

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah SWT tidak membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kemampuannya.” QS. Al-Baqarah Ayat 286 (*Surat Al-Baqarah Ayat 286: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online, n.d.*).

Tabel 2. 3 Tafsir Lafdзийah QS. Al-Baqarah Ayat 286

No	Lafadz	Arti
1	لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ	Allah tidak membebani
2	نَفْسًا	Seseorang
3	إِلَّا	Melainkan

4	وُسْعَهَا	Sesuai kemampuannya
---	-----------	---------------------

Aspek konatif berkaitan dengan motivasi, tindakan, dan keyakinan diri pendaki (*self-efficacy*) untuk melanjutkan perjalanan meskipun terdapat hambatan. Konsep *self-efficacy* yang merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri untuk berhasil dalam tugas tertentu, memiliki relevansi mendalam dengan prinsip Taklif (beban tanggung jawab) dalam Islam. Hal ini didasarkan pada Q.S. Al-Baqarah Ayat 286: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”. Secara tafsir, ayat ini menegaskan bahwa setiap individu dibekali dengan kemampuan (*istita'ah*) yang sesuai untuk melaksanakan tugas (*pendakian*) yang dihadapinya. Ketika dihubungkan dengan *self-efficacy* Bandura, ayat ini memperkuat keyakinan dasar bahwa setiap rintangan yang dihadapi pasti berada dalam jangkauan kapasitas yang dimiliki subjek. Keyakinan ini menjadi sumber motivasi *persistence* yang kuat, mendorong informan untuk terus berikhtiar dan bertindak maju, mengubah penilaian ancaman menjadi tantangan yang terukur (<https://quran.kemenag.go.id/>, 2022).

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab metodologi penelitian menjelaskan jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, metode pengumpulan data, keabsahan data dan metode analisis data penelitian.

A. Kerangka Penelitian

Penelitian ini disusun menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Menurut moelong dalam (Nasir et al., 2023), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memiliki maksud untuk mengetahui fenomena subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain menggunakan deskriptif dalam bentuk kalimat dan bahasa. Sedangkan menurut nasution, penelitian kualitatif pada dasarnya adalah mengkaji individu dalam lingkup kehidupannya, interaksi, dan usaha memahami bahasa dan tafsiran individu tentang kehidupannya. Sugiyono menambahkan bahwa objek penelitian dalam kualitatif adalah apa adanya, peneliti tidak memanipulasi dan keberadaan peneliti tidak berimbas pada dinamika objek penelitian. Dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang dilakukan untuk memahami fenomena subjek penelitian yang dilakukan secara deskriptif dalam bentuk kalimat bahasa, sementara keberadaan peneliti tidak berimbas pada dinamika penelitian karena peneliti tidak dapat memanipulasi data.

Menurut (Bogdan & Taylor, 1975), penelitian kualitatif didasarkan pada prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi bagaimana peran pendakian gunung dalam mempengaruhi pengalaman psikologis kecemasan pendaki pemula baik itu dari segi kognitif, afektif, maupun konatif.

Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa pendakian gunung, khususnya bagi pendaki pemula, merupakan aktivitas yang penuh tantangan dan berisiko, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu respons psikologis yang kerap muncul dalam konteks ini adalah kecemasan. Kecemasan dalam penelitian ini dipahami sebagai reaksi emosional yang muncul akibat ketidakpastian dan persepsi terhadap bahaya, sebagaimana dijelaskan oleh teori kecemasan klasik dan kontemporer. Alur kerangka konseptual penelitian ini dimulai dari identifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan, baik yang bersifat internal seperti kurangnya pengalaman, pengetahuan, dan kesiapan mental, maupun eksternal seperti kondisi alam yang tidak menentu, tekanan sosial, dan minimnya dukungan lingkungan sekitar.

Konstruk psikologis utama dalam penelitian ini adalah kecemasan, yaitu keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan takut terhadap kemungkinan terjadinya bahaya atau kegagalan. Dalam konteks pendakian gunung, kecemasan dapat muncul sebagai respon individu terhadap situasi yang dinilai menantang, berisiko, atau melampaui kemampuan dirinya. Kecemasan ini tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga mencakup dimensi kognitif, afektif, dan konatif yang saling memengaruhi.

Tehnik pendekatan kualitatif fenomenologis penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keseluruhan proses tersebut secara mendalam, mulai dari munculnya faktor penyebab hingga bagaimana kecemasan itu dikelola oleh subjek dalam konteks nyata pendakian gunung. Keseluruhan kerangka ini membentuk alur logis penelitian yang memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman psikologis kecemasan pendaki pemula secara utuh, dan memberikan gambaran komprehensif tentang dinamika kecemasan dalam aktivitas alam bebas.

B. Subjek Penelitian

Penelitian kualitatif dikenal dengan istilah subjek penelitian. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang didasarkan pada data kualitatif, dimana data kualitatif adalah data yang tidak berbentuk angka atau bilangan sehingga hanya berbentuk pernyataan-pernyataan atau kalimat. Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi mengenai data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Informasi ini dapat berupa situasi dan kondisi latar belakang penelitian.

Tabel 3. 1 Identitas Subjek Penelitian

No	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Gunung yang didaki
1	YAW	23 tahun	Laki-laki	Gunung Buthak (2868 mdpl)
2	ND	21 tahun	Perempuan	Gunung Penanggungan (1653 mdpl)
3	ZH	22 tahun	Laki-laki	Gunung Buthak (2868 mdpl)

Perekrutan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan keyakinan bahwa informan yang dipilih memiliki pengalaman dan informasi yang relevan. Penelitian ini melibatkan 3 orang pendaki pemula yang sudah menyelesaikan pendakian pertama mereka. Subjek diminta untuk menandatangani *Informed Consent* sebagai bentuk persetujuan dan kesiapan untuk mengikuti penelitian ini, dan identitas subjek hanya di sebutkan inisial saja.

Kriteria subjek yang diambil dalam penelitian ini Adalah laki-laki atau Perempuan, yang berusia 20 – 30 tahun yang telah menyelesaikan

pendakian pertama mereka di gunung dengan ketinggian dibawah 3000 mdpl. Dengan adanya Batasan kriteria subjek dalam penelitian ini, peneliti dapat memilih subjek serta informan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria ini membantu peneliti untuk memfokuskan penelitian pada pengalaman kecemasan pendaki pemula selama pendakian gunung.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini tidak dilakukan di satu lokasi yang bersifat tetap, melainkan dilakukan secara fleksibel sesuai dengan kondisi dan kenyamanan informan. Hal ini sejalan dengan pendekatan penelitian kualitatif fenomenologis yang menekankan pada pemahaman makna pengalaman subjektif individu dalam konteks yang alami (*natural setting*). Oleh karena itu, lokasi wawancara dipilih berdasarkan kesepakatan bersama antara peneliti dan informan agar proses penggalian data dapat berlangsung secara mendalam, terbuka, dan kondusif.

Secara umum, proses wawancara dilakukan di beberapa tempat yang dianggap paling nyaman oleh informan, seperti rumah informan, basecamp pendakian, kafe yang tenang, atau ruang terbuka yang memiliki suasana santai dan mendukung percakapan mendalam. Pemilihan tempat ini tidak bersifat acak, melainkan berdasarkan pertimbangan bahwa informan dapat merasa aman dan bebas mengekspresikan pengalaman pribadinya tanpa gangguan dari lingkungan sekitar.

Peneliti juga mempertimbangkan faktor-faktor pendukung seperti privasi, kebisingan, dan keamanan lokasi agar proses wawancara dapat berjalan efektif. Situasi wawancara dijaga agar tidak terlalu formal, melainkan berlangsung dalam suasana akrab dan bersahabat sehingga informan dapat berbagi cerita secara lebih jujur dan natural.

Waktu pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan ketersediaan waktu informan, dengan durasi setiap wawancara berkisar antara 30 hingga 60 menit. Sebelum wawancara dimulai, peneliti memastikan bahwa kondisi lokasi mendukung kegiatan pengumpulan data, seperti pencahayaan yang

cukup, suasana tenang, serta jarak yang memungkinkan untuk menjaga kerahasiaan percakapan.

Pemilihan lokasi yang fleksibel ini merupakan strategi metodologis untuk menjamin validitas dan kedalaman data. Dalam penelitian fenomenologis, suasana yang alami dan nyaman diyakini mampu memunculkan makna pengalaman yang lebih otentik dari informan. Dengan demikian, lokasi penelitian dalam konteks ini tidak dipahami sebagai tempat fisik semata, tetapi juga sebagai ruang psikologis dan sosial yang memungkinkan interaksi antara peneliti dan informan berlangsung secara terbuka dan reflektif

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah berupa kata-kata, dan tindakan. Data lainnya yang dapat mendukung adalah dokumen dan lain-lain (Lofland dan Lofland dalam Moleong, 2013:157). Selain itu, menurut (Arikunto, 2010) “Sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh”. Jadi sumber data merupakan informasi yang diperoleh oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan yaitu sumber data yaitu data primer dan data sekunder.

1. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya. Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari informan penelitian, yaitu individu yang memenuhi kriteria sebagai pendaki pemula dan pernah mengalami kecemasan selama proses pendakian gunung. Informan berjumlah tiga orang yang telah dipilih melalui proses screening awal menggunakan Google Form, yang bertujuan untuk memastikan kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian.
2. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen. Sumber data sekunder

dalam penelitian ini adalah hasil penelitian terdahulu mengenai dinamika psikologis pendaki gunung dan buku-buku yang dapat dijadikan sumber data sekunder dan berkaitan dengan variabel penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan wawancara semi terstruktur dan observasi non-informan. Kedua teknik ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif fenomenologis yang berupaya menggali makna pengalaman subjektif informan secara mendalam dan holistik.

1. Wawancara Semi Terstruktur

Wawancara semi-terstruktur merupakan teknik pengumpulan data utama yang digunakan untuk menggali pengalaman hidup (*lived experience*) informan secara mendalam. Pendekatan ini memberikan keseimbangan antara kebutuhan untuk menjaga arah penelitian melalui pertanyaan inti dengan fleksibilitas untuk mengikuti alur narasi informan (Romdona et al., 2025).

Secara metodologis, wawancara semi-terstruktur tidak hanya bertujuan memperoleh jawaban faktual, tetapi juga makna subjektif dari pengalaman yang dialami individu. Oleh karena itu, struktur wawancara bersifat terbuka dan fleksibel, di mana peneliti menggunakan panduan wawancara (*interview guide*) namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk bercerita bebas menggunakan bahasa mereka sendiri.

Peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai panduan umum, namun tetap memberi ruang fleksibilitas agar informan dapat mengungkapkan pengalaman pribadinya secara bebas dan natural.

Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu dinamika psikologis kecemasan pada pendaki pemula. Pertanyaan-pertanyaan dalam pedoman dirancang untuk menggali aspek kognitif,

afektif, dan konatif dari kecemasan, serta faktor pendukung seperti *self-efficacy*, strategi coping, dukungan sosial, dan nilai spiritualitas.

Selain itu, peneliti juga menggunakan teknik probing (pertanyaan lanjutan) untuk memperdalam jawaban informan, terutama pada bagian yang dianggap penting atau belum jelas. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh lebih detail dan sesuai dengan konteks pengalaman informan.

2. Observasi

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi. Istilah observasi diturunkan dari bahasa latin yang berarti “melihat” dan “memperhatikan”. Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut (Parker et al., 1994).

Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara tidak langsung melalui peninjauan dokumen visual yang relevan dengan momen kecemasan yang diceritakan informan, seperti foto atau video yang menunjukkan kondisi fisik informan, reaksi kelompok pendaki, atau kondisi cuaca ekstrem. Teknik observasi dalam penelitian ini dilakukan melalui dua cara untuk mendukung triangulasi temuan:

- a. Observasi perilaku saat wawancara: Pengamatan dilakukan terhadap perilaku non-verbal informan (ekspresi wajah, intonasi, gesture) saat mereka menceritakan momen kecemasan. Observasi ini berfungsi untuk memvalidasi kedalaman pengalaman afektif dan fisiologis yang mereka rasakan saat kejadian.
- b. Observasi dokumen visual sekunder: Peneliti juga meninjau dan menganalisis foto atau video yang disediakan oleh informan, yang diambil selama momen-momen kritis pendakian. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran visual mengenai kondisi lingkungan, kondisi fisik informan, dan interaksi kelompok yang

menjadi pemicu atau buffer kecemasan yang diceritakan dalam narasi.

Data hasil observasi berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil wawancara. Peneliti mencatat hasil observasi ke dalam lembar observasi lapangan, yang berisi informasi tentang suasana wawancara, reaksi emosional informan, dan konteks situasional lainnya.

3. Dokumentasi

Selain dua teknik utama, peneliti juga mengumpulkan data dokumentasi untuk memperkuat keabsahan hasil penelitian. Dokumentasi yang digunakan antara lain rekaman wawancara baik dalam bentuk audio maupun catatan lapangan, foto atau bukti pendukung (apabila relevan dan dengan izin informan), dan dokumen tertulis seperti hasil screening awal melalui google form, pedoman wawancara, lembar *informed consent*, lembar *expert judgement* serta lembar observasi. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti otentik pelaksanaan penelitian dan membantu peneliti dalam proses verifikasi data saat analisis dilakukan.

F. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian kualitatif sendiri adalah tahapan menggali serta merangkai data dengan terstruktur data yang didapatkan dari hasil observasi, wawancara, dan proses lainnya dengan tujuan supaya informasi tersebut dapat dengan mudah disampaikan dan dimengerti oleh orang lain (Saleh, 2017). Namun sebelum data dianalisis, data perlu diperiksa kembali kelengkapannya.

Adapun aplikasi yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini adalah Nvivo. Nvivo merupakan satu dari beberapa software (perangkat lunak) yang berfungsi mempermudah peneliti kualitatif dan mixed methods dalam mengulas data yang sudah di dapatkan (Maya &

Yohana, 2018). Proses pengolahan data menjadi lebih efisien dan efektif dengan menggunakan aplikasi Nvivo, terlebih lagi saat proses pengkodean dan analisis data. Tak hanya itu, peneliti juga terbantu dalam proses presentasi hasil pengolahan data dengan bentuk visualisasi data project, map, tabel, dan diagram.

Adapun tahapan yang digunakan peneliti dalam mengolah data menggunakan aplikasi Nvivo adalah sebagai berikut :

a. Pra-analisis data

Sebelum melakukan analisis data menggunakan aplikasi Nvivo, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan data seperti menuliskan verbatim hasil dari wawancara. Kemudian verbatim tersebut diunggah kedalam aplikasi Nvivo untuk melanjutkan proses analisis data menggunakan aplikasi Nvivo.

b. Proses pemberian kode (Coding)

Setelah data diunggah ke dalam aplikasi Nvivo, proses selanjutnya adalah pemberian kode dengan tujuan supaya data terorganisir sesuai dengan tema atau kategori tertentu. Aplikasi Nvivo membantu peneliti dengan salah satu fiturnya yang memudahkan peneliti dalam memberikan kode pada data yang sudah diunggah dengan efektif dan efisien.

c. Proses analisis dan interpretasi data

Peneliti juga menggunakan fitur analisis setelah dilakukan pengkodean data dengan tujuan menggali hubungan dari setiap tema atau kategori dan menginterpretasikan data. Setelah itu guna memahami data secara mendalam, peneliti juga menggunakan fitur visualisasi seperti grafik dan peta konsep.

d. Penyusunan dan pelaporan hasil

Hasil dari proses analisis tersebut, kemudian di ekspor dalam berbagai format supaya dapat digunakan sebagai pelengkap laporan penelitian, artikel ilmiah, hingga bahan presentasi

G. Keabsahan dan Kredibilitas Penelitian

1. Kredibilitas

Kredibilitas studi kualitatif terletak pada keberhasilannya mencapai maksud mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikan setting, proses, kelompok sosial atau pola interaksi yang kompleks. Konsep kredibilitas juga harus mampu mendemonstrasikan bahwa untuk memotret kompleksitas hubungan antar aspek-aspek tersebut, penelitian dilakukan dengan cara tertentu yang menjamin bahwa subjek penelitian diidentifikasi dan dideskripsikan secara akurat. Dalam penelitian kualitatif validitas dicoba dicapai tidak melalui manipulasi variable, melainkan melalui orientasinya, dan upayanya mendalami dunia empiris, dengan menggunakan metode yang paling cocok untuk pengambilan data.

Penelitian ini nantinya akan menggunakan panduan wawancara sebagai instrumen penelitian. Untuk memastikan instrumen wawancara dalam penelitian ini memiliki Validitas Isi (*Content Validity*) yang memadai, peneliti melakukan Penilaian Pakar (*Expert Judgment*). Langkah ini dilakukan dengan mengajukan panduan wawancara yang telah disusun (meliputi aspek kognitif, afektif, konatif) kepada dosen ahli, yaitu Dosen Pembimbing dan/atau pakar psikologi kualitatif yang relevan dan praktisi pendakian gunung yang memiliki pengalaman. Para pakar bertugas meninjau aspek-aspek penting, seperti kesesuaian pertanyaan dengan dimensi teoritis kecemasan pendaki pemula, kecukupan cakupan tema yang digali, dan kejelasan bahasa agar pertanyaan yang diajukan bersifat netral dan tidak menggiring (*leading*). Revisi yang dilakukan berdasarkan masukan para pakar memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah representatif untuk menggali dinamika psikologis secara mendalam.

Selain uji validitas isi pada instrumen, penelitian kualitatif ini berfokus pada pemenuhan kriteria keterpercayaan (*Trustworthiness*) data untuk memastikan temuan yang dihasilkan akurat dan kredibel. Kriteria kredibilitas (*credibility*) data dicapai melalui dua teknik utama.

- a. Triangulasi Sumber Data, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan sumber data pendukung lain seperti observasi dan dokumen pendakian informan, guna memastikan konsistensi dan kekayaan informasi.
- b. Peneliti menggunakan pengecekan anggota (*Member Checking*), di mana transkrip dan interpretasi hasil wawancara dikembalikan kepada masing-masing informan. Informan diminta untuk mengonfirmasi apakah narasi dan temuan yang disajikan telah sesuai dan akurat merefleksikan pengalaman kecemasan mereka selama pendakian. Langkah-langkah ini sangat krusial untuk memitigasi bias dan menjamin bahwa interpretasi temuan benar-benar berakar dari realitas pengalaman subjek (Poerwandari, 2007).

2. Dependability

Dependability menggantikan istilah reliabilitas dalam penelitian kualitatif. Melalui konstruk dependability, peneliti memperhitungkan perubahan-perubahan yang mungkin terjadi menyangkut fenomena yang diteliti, juga perubahan dalam desain sebagai hasil dari pemahaman yang lebih mendalam tentang setting yang diteliti (Poerwandari, 2007). Langkah-langkah yang dilakukan guna mencapai dependability penelitian ini adalah;

- a. Pencatatan informasi dengan alat perekam, memberikan uraian deskriptif, catatan verbatim, sehingga tidak menimbulkan tafsiran yang beraneka ragam.
- b. Peneliti mendiskusikan temuan dan analisis penelitian dengan orang lain sesama peneliti maupun dosen pembimbing (diskursus).

c. Audit trail yang komprehensif. *Audit Trail* ini meliputi pendokumentasian secara rinci seluruh tahapan penelitian, mulai dari revisi instrumen wawancara pasca-expert judgment, transkrip wawancara yang verbatim dan utuh, catatan lapangan (*field notes*) yang menjelaskan konteks pengambilan data, hingga proses reduksi data dan coding (pelabelan kode temuan) yang sistematis. Kedisiplinan dalam pencatatan ini memastikan bahwa proses pengambilan dan analisis data dapat dilacak dan diverifikasi, sehingga menunjukkan konsistensi metodologis dari awal hingga akhir penelitian.

Menurut (Marshall & Rossman, 2014) melalui konstruk *dependability* peneliti memperhitungkan perubahan yang mungkin terjadi menyangkut fenomena yang diteliti dan juga perubahan dalam desain sebagai hasil dari pemahaman yang lebih mendalam tentang setting atau latar belakang yang diteliti. Dengan data mentah yang telah didapat secara lengkap dan diorganisasikan dengan baik, peneliti memungkinkan pihak lain untuk mempelajari data yang telah ada, kemudian mengajukan pertanyaan-pertanyaan penting bila perlu, bahkan melakukan analisis kembali.

3. Confirmability

Confirmability adalah istilah yang dipakai sebagai pengganti obyektifitas. Penelitian kualitatif mengembangkan pemahaman tentang obyektifitas yang ditampilkan melalui sejauh mana diperoleh persetujuan diantara peneliti-peneliti mengenai aspek yang dibahas. Langkah ini dicapai melalui konfirmasi pakar (audit confirmabilitas). Peneliti melibatkan pihak independen (auditor confirmabilitas, yang dapat berupa dosen atau kolega peneliti) untuk meninjau jejak audit (*audit trail*) dan hubungan antara data mentah (kutipan transkrip) dengan hasil analisis dan kesimpulan akhir. Confirmabilitas memastikan bahwa setiap interpretasi temuan, termasuk penarikan kesimpulan

sehingga menjaga netralitas dan objektivitas penelitian. Obyektivitas yang dimaksud di sini yaitu dalam hal transparansi, dimana dibutuhkan kesediaan peneliti untuk mengungkapkan secara terbuka proses-proses dan elemen-elemen dalam penelitiannya, sehingga memungkinkan pihak lain untuk melakukan penilaian (Poerwandari, 2007). Peneliti memberikan data-data secara lengkap, jelas, apa adanya dan terbuka mengenai proses jalannya penelitian dari awal hingga selesainya penelitian yang kesemuanya disajikan pada pelaksanaan, laporan, hasil penelitian dan pembahasan. Hal ini memungkinkan pihak lain, seperti dosen dan pembaca untuk memberikan penilaian, masukan, dan kritik terhadap penelitian yang dilakukan. Hal ini dilakukan melalui diskusi dengan peneliti lain, dosen dan dalam ujian akhir skripsi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Bab hasil penelitian dan pembahasan menjelaskan tahap persiapan penelitian, proses pemilihan subyek penelitian, identitas subyek, pelaksanaan wawancara dan observasi, hasil observasi informan 1, informan 2, informan 3, analisis data dan pembahasan penelitian.

A. Setting Penelitian

Setting penelitian merupakan gambaran mengenai tempat, waktu, serta situasi ketika proses penelitian berlangsung. Penjelasan ini bertujuan untuk memberikan konteks terhadap pelaksanaan wawancara dan pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan setelah proposal disetujui oleh dosen pembimbing dan dinyatakan layak untuk dilakukan di lapangan.

1. Tahap Awal Penelitian

Proses wawancara dilakukan secara fleksibel, menyesuaikan dengan kondisi dan kenyamanan informan. Lokasi wawancara tidak ditentukan secara kaku, melainkan dipilih berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan informan agar suasana wawancara berlangsung alami dan kondusif. Beberapa wawancara dilakukan di tempat yang tenang seperti rumah informan, ruang terbuka yang sejuk, atau lokasi yang memiliki keterkaitan dengan aktivitas pendakian seperti basecamp komunitas pendaki. Pemilihan lokasi ini dimaksudkan untuk meminimalisir gangguan dari lingkungan sekitar serta menciptakan rasa aman dan nyaman bagi informan dalam menceritakan pengalamannya.

Setiap wawancara berlangsung antara 30 hingga 60 menit, tergantung pada kelancaran proses komunikasi dan sejauh mana informan bersedia membuka diri. Sebelum wawancara dimulai, peneliti terlebih dahulu

memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud serta tujuan penelitian. Peneliti juga menyampaikan hak informan untuk menolak menjawab pertanyaan yang dirasa tidak nyaman. Setelah informan menyatakan kesediaannya, peneliti meminta izin untuk merekam proses wawancara agar data yang diperoleh dapat terekam dengan baik dan akurat.

2. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Subjek utama dalam penelitian ini adalah pendaki pemula yang belum memiliki banyak pengalaman di dunia pendakian gunung, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian mengenai kecemasan pendaki pemula. Karakteristik ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dengan kondisi lokasi penelitian.

Subjek utama dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, dua orang laki-laki dan satu orang Perempuan dengan rentang usia 20 – 30 tahun. Masing-masing subjek memiliki latar belakang pendakian yang berbeda namun ketiganya memiliki pengalaman yang sama yaitu baru pertama kali mendaki ketika peneliti melakukan wawancara.

3. Tahap Wawancara dan Observasi

Wawancara kepada ketiga informan dilakukan ditempat dan waktu yang berbeda. Secara umum, situasi wawancara berlangsung dalam suasana yang akrab, santai, namun tetap fokus pada tujuan penelitian. Hubungan yang sudah terjalin sebelumnya antara peneliti dan informan membantu membangun kepercayaan, sehingga proses wawancara dapat berjalan lebih terbuka dan mendalam. Peneliti tetap menjaga profesionalitas dengan berperan sebagai pengumpul data yang objektif, tanpa mengarahkan atau memengaruhi jawaban informan.

Wawancara informan 1 YAW dilakukan pada tanggal 15 November 2025 waktu 19.00 – 19.25 WIB di rumah rekan YAW. Wawancara informan 2 ND dilakukan pada tanggal 17 November 2025 waktu 19.45 – 20.20 bertempat di salah satu coffe shop Kota Malang. Wawancara

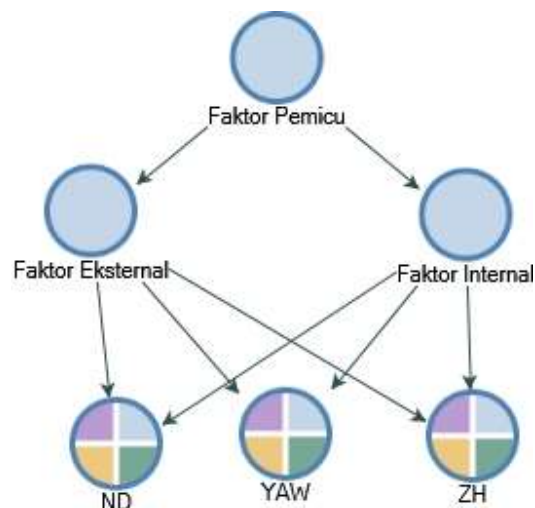
informan 3 ZH dilakukan pada tanggal 23 November 2025 waktu 07.30 – 08.10 WIB di salah satu coffe shop Kota Malang.

Selama proses wawancara, peneliti menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur, yang memuat pertanyaan-pertanyaan terbuka seputar pengalaman, perasaan, dan cara informan menghadapi kecemasan selama pendakian. Peneliti juga mencatat ekspresi, gestur, serta nada suara informan sebagai bahan observasi pendukung. Data yang diperoleh kemudian ditranskrip dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk menemukan pola-pola yang relevan dengan fokus penelitian.

Setting penelitian ini mencerminkan upaya peneliti dalam menciptakan kondisi wawancara yang alami, terbuka, dan mendukung informan dalam menggambarkan pengalaman subjektifnya secara mendalam. Pendekatan yang fleksibel dan berfokus pada kenyamanan informan ini sejalan dengan karakteristik penelitian kualitatif fenomenologis yang menekankan pemahaman terhadap makna pengalaman hidup individu.

B. Hasil Penelitian

1. Faktor pemicu (Antecedents)



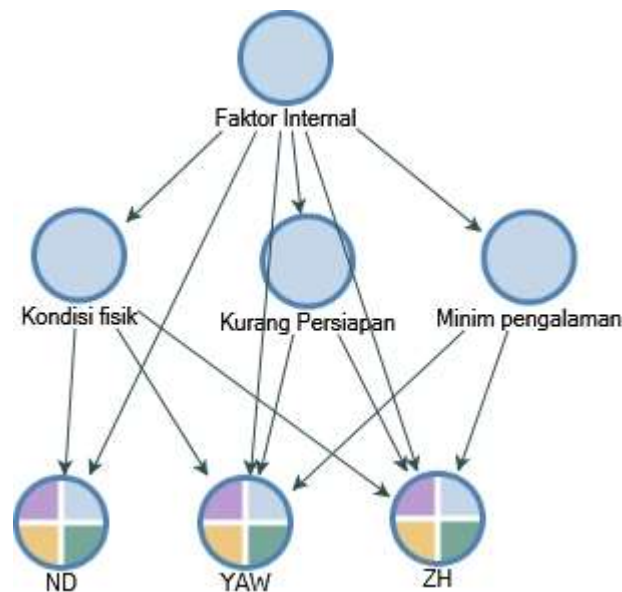
Gambar 4. 1 Faktor Pemicu (Antecedents)

Faktor pemicu atau *antecedents* merupakan sekumpulan stimulus atau kondisi awal yang menjadi dasar munculnya respon kecemasan pada

informan penelitian. Dalam konteks pendakian gunung bagi pendaki pemula, pemicu ini tidak bersifat tunggal, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara kerentanan internal individu dengan tekanan lingkungan eksternal. Secara umum, bagan ini mengonfirmasi bahwa fenomena kecemasan pada pendaki pemula merupakan sebuah kesatuan sistemik yang berpusat pada interaksi antara faktor internal dan eksternal subjek. Pada puncak bagan terdapat konsep utama yaitu faktor pemicu kecemasan pendaki pemula sebagai titik awal yang memicu munculnya berbagai manifestasi kecemasan, di mana terdapat korelasi koding yang sangat kuat antara stimulus internal dan stimulus eksternal kepada ketiga subjek sesuai dengan visualisasi data pada bagan di atas.

Berdasarkan hasil analisis data yang divisualisasikan pada bagan di atas, peneliti mengidentifikasi bahwa pemicu utama kecemasan berakar dari ketidaksiapan psikologis yang diperparah oleh kondisi medan pendakian yang melampaui ambang batas toleransi informan. Faktor pemicu ini muncul sejak persiapan pendakian hingga saat subjek berada di jalur pendakian. Ketidakpastian mengenai apa yang akan dihadapi di gunung menciptakan ruang bagi munculnya berbagai asumsi negatif. Pola ini terlihat konsisten pada ketiga informan, di mana ketiga informan baik itu YAW, ND, maupun ZH merasakan stimulus internal dan stimulus eksternal.

a. Faktor Internal



Gambar 4. 2 Faktor Internal

Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan, minimnya pengalaman pendakian (*lack of experience*) ditemukan sebagai faktor pemicu internal yang paling fundamental. Sebagai pendaki pemula, informan tidak memiliki skema kognitif yang memadai mengenai realitas pendakian gunung. Hal ini menyebabkan informan ZH, misalnya, mengalami keterkejutan psikologis saat berhadapan dengan jalur yang sebenarnya. ZH menceritakan bahwa gambaran yang ia miliki sebelumnya sangat berbeda dengan kenyataan yang ia temui di lapangan, yang kemudian memicu perasaan menyesal dan takut di saat bersamaan ketika ia memulai pendakian

“Ono mas, jujur ae sebenere wedi karo adem mas, karna aku wonge ga betah adem. Dan ditambah critone konco”ku nek hipo ki iso fatal aku pun ndelok” konten yo ternyata memang iso fatal, kan tambah wedi mas yo. Sampek aku ki nggowo jaket 2 og mas pas iku, tapi yo ono kanggone ternyata memang ng nduwur wadem banget, bahkan mungkin pas bengi iku aku wes iso dibilang gejala hipo lah

nek jare kancaku soal e sampek ndredeg kae lo awakku. Jan gaiso turu aku sewengi iku nang nduwur wadem e pol.” (N3.ZH.10).

Kondisi ini diperparah oleh adanya distorsi kognitif berupa overthinking atau pikiran bencana (*catastrophic thinking*). Informan cenderung memproyeksikan kejadian buruk yang belum terjadi namun dianggap sangat mungkin terjadi karena ketidaktahuan mereka. ND menceritakan bahwa sebelum memulai langkah pertama, ia sudah dibayangi oleh pikiran mengenai apakah ia kuat dalam pendakian atau tertinggal oleh rombongan timnya.

“Terus ya aku jujur kena mental (sambil sedikit merengek) sih soalnya pas di kebun teh baru jalan itu kan nanjak tipis gitu ya, itu aku aja udah engapp nah apalagi kalo ke puncak itu. Takut banget ditinggal sama teman-teman karna jalanku paling lambat.” (N2.ND.10)

Pikiran-pikiran ini bukan sekadar kekhawatiran biasa, melainkan stimulus internal yang secara konstan menekan kondisi emosional subjek sepanjang perjalanan pendakian.

Selain aspek kognitif, kesiapan fisik juga menjadi pemicu yang krusial. Kelelahan fisik yang muncul akibat kurangnya latihan sebelum mendaki seringkali disalahartikan oleh informan sebagai tanda kegagalan fungsi tubuh. Saat otot mulai terasa lemas dan napas mulai memburu, informan ND merasakan adanya kecemasan yang meningkat karena ia merasa tidak lagi memiliki kontrol atas tubuhnya sendiri.

“Itu dari awal nanjak kan kebun teh kan, nah dari situ aku dikasi tau sama temen ku “nad ntar kita naek kesitu” sambil ngeliatin punggung yang bener” itu tu jauh banget gilak trus aku ngmng “sumpah bang kita kesitu? Itu puncaknya?” “iya itu puncaknya kita nge camp di bawahnya dikit”. Terus ya aku jujur kena mental.” (N2.ND.10).

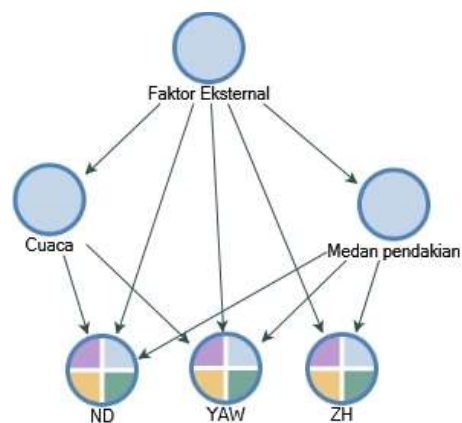
Hal ini menunjukkan bahwa kelemahan fisik bertindak sebagai katalisator yang mempercepat munculnya respon cemas yang lebih dalam pada informan ND. Ketiga stresor internal diatas juga dirasakan oleh YAW dimana ia menjelaskan bahwa muncul overthinking dalam dirinya sebelum pendakiannya dimulai.

“Overthinking sih mas dari awal soalnya ini pendakian pertama gue. Sebelum naik aja udah browsing jalur, liat vlog, nanya ke temen. Pokoknya kepala gue kayak udah naik duluan, tapi badan belum.” (N1.YAW.5)

Kondisi tersebut terjadi karena YAW menyadari bahwa dirinya tidak punya persiapan baik itu fisik maupun peralatan sebelum pendakian.

“Gua gaada alat sama sekali trus sekarang ujian terus kan di malang gua mikir kayak ujian-ujian gini muncak gimna anjir jalan aja susah pasti.” (N1.YAW.6) .

b. Faktor Eksternal



Gambar 4.3 Faktor Eksternal

Beralih pada faktor eksternal, medan pendakian yang terjal merupakan stresor fisik utama yang memicu kecemasan secara langsung pada ketiga subjek. Kemiringan jalur yang terjal dan belum pernah terbayangkan oleh ketiga subjek memberikan tekanan visual dan fisik yang membuat subjek merasa terancam keselamatannya. Dalam catatan observasi peneliti, subjek ZH menunjukkan gestur

tangan yang sangat ekspresif dan serius saat menggambarkan kemiringan jalur, yang menandakan bahwa memori terhadap medan tersebut masih membawa dampak psikologis yang kuat. Bagi ZH, jalur yang menanjak dan suhu dingin bukan sekadar rintangan fisik, melainkan ancaman terhadap kelangsungan hidupnya di atas gunung apakah dia dapat menyelesaikan pendakian tersebut dengan lancar dan selamat

“Nek secara garis besar sesuai mas, koyok view ne yo oleh apik, cuman ono beberapa hal seng perlu dibenahi yo biasa lah pemula mas soale. Sg parah yo goro-goro kademen mau mas, aku ng trek ae jaketan sg liyane kaos an kyok kuat banget og cah” iki. Kaet pos 3 wes keroso wadem e pol padahal yo gerak terus mas, nek kono wes panik aku iki mlaku aku wadem e ngene opo maneh ngko nek wes bengi koyok opo.” (N3.ZH.11).

Selain kondisi geografis, faktor cuaca khususnya suhu dingin di gunung menjadi pemicu yang sangat dominan bagi ketiga subjek. Dingin yang menusuk tidak hanya dirasakan sebagai sensasi fisik, tetapi juga sebagai ancaman yang memicu ketakutan akan kematian atau kondisi tidak berdaya seperti hipotermia. Subjek ZH menjelaskan dengan nada suara yang bergetar bahwa rasa dingin yang ia alami saat malam hari membuatnya merasa sangat rentan dan kehilangan harapan untuk bisa beristirahat dengan tenang.

Kondisi hutan lumut di gunung buthak yang diceritakan oleh YAW.

“Pas di hutan lumut sih, itu kan kabut ya kayak nya sore deh gua nyampe situ, mistis banget hawanya.” (N1.YAW.8)

Hal ini juga menjadi stressor eksternal yang memicu kecemasannya. Gunung seringkali dilekatkan dengan narasi-narasi supranatural yang bagi sebagian pendaki pemula menjadi beban pikiran tambahan. Adanya persepsi bahwa mereka berada di wilayah

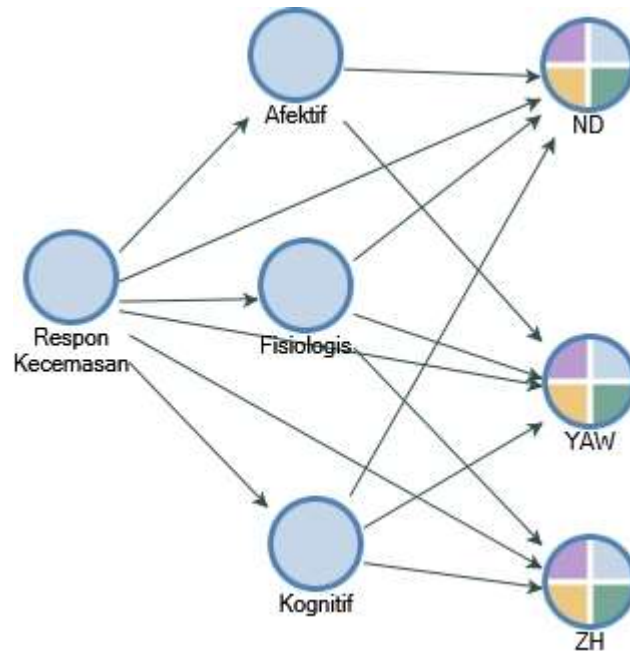
"asing" yang memiliki aturan-aturan tidak tertulis menciptakan kewaspadaan yang berlebihan (*hypervigilance*).

Interaksi antara beratnya beban fisik (tas carrier) dan tekanan lingkungan ini menciptakan sebuah kondisi yang disebut sebagai *environmental stress*. Informan merasa kecil dan tidak berdaya di hadapan alam yang luas dan keras. ND mengakui bahwa saat cuaca berubah menjadi panas dan jalur menuju puncak terlihat jelas, ia merasakan puncak kecemasannya karena merasa terjebak di tengah ketidakpastian lingkungan.

“Sebenarnya ada hal yang melatarbelakangi aku bisa sepeda itu mas pas diajak. Ternyata latihan elevasi itu penting banget. ternyata lari road sama gunung itu beda di elevasinya ya. Dikasi tau sama temen” kek gitu karna gapernah dapet elevasi jadi heartrate nya meledak. Ya aku ngmng sama anak” jangan tinggalin aku ya, untungnya mereka ngerti lah soalnya ga cuman aku yang baru pertama kali muncak, jadi untungnya temen” santai jadi aman. Yaaa selama di trek berusaha ngeyakinin diri sendiri aja yok bisa ini foto di view bagus itu karna aku udah se prepare itu bawa outfit ya kali ga dapet yang bagus.” (N2.ND.16)

Hal ini membuktikan bahwa faktor eksternal berperan besar dalam mengonfirmasi ketakutan-ketakutan internal yang sudah dimiliki oleh subjek sebelumnya.

2. Respon Kecemasan (anxiety)

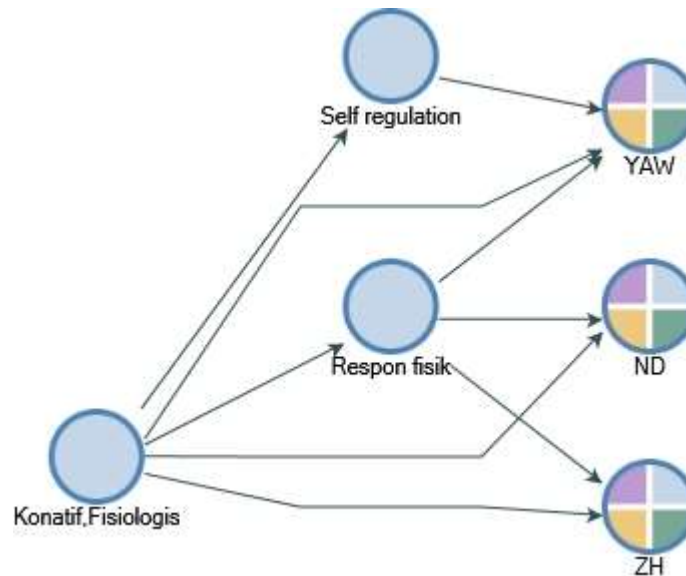


Gambar 4. 4 Respon Kecemasan

Respon kecemasan merupakan reaksi kompleks yang muncul sebagai dampak langsung dari interaksi antara stresor lingkungan dan kerentanan internal informan. Dalam penelitian ini, kecemasan tidak hanya dipahami sebagai perasaan takut semata, melainkan sebuah fenomena psikofisik di mana tubuh dan pikiran bereaksi secara simultan terhadap persepsi ancaman. Berdasarkan hasil analisis data pada NVivo, peneliti menemukan pola manifestasi yang konsisten pada ketiga informan, yang mencakup perubahan fungsi biologis, distorsi pola pikir, hingga gejala emosional yang intens saat berada di medan pendakian.

Manifestasi ini berfungsi sebagai sinyal darurat bagi subjek bahwa mereka berada dalam situasi yang tidak aman. Pola respon ini muncul secara bertahap, diawali dari sensasi fisik yang kemudian diinterpretasikan secara kognitif sebagai sebuah bencana, yang pada akhirnya melahirkan respon emosional yang meluap. Hubungan timbal balik antara aspek-aspek ini membentuk sebuah dinamika kecemasan yang mendalam, di mana satu gejala fisik dapat memperburuk kondisi psikis subjek secara keseluruhan.

a. Respon Konatif/Fisiologis



Gambar 4. 5 Respon Konatif/Fisiologis

Respon fisiologis atau somatik menjadi indikator paling nyata yang dirasakan oleh ketiga informan saat kecemasan mulai menguasai diri. Gejala yang paling dominan muncul adalah peningkatan ritme jantung (palpitasi) dan gangguan pada pola pernapasan. Subjek ZH menggambarkan dengan sangat detail bagaimana jantungnya berdetak jauh lebih kencang dari biasanya saat ia melihat kemiringan jalur yang ekstrem (N3.ZH.16). Bagi ZH, detak jantung yang tidak beraturan ini bukan hanya tanda kelelahan, melainkan bukti fisik bahwa ia sedang berada dalam kondisi ketakutan yang mendalam.

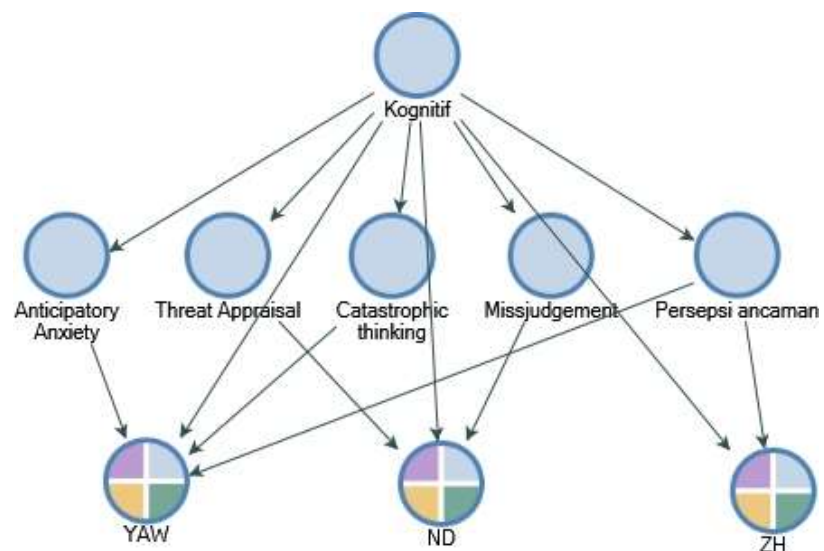
Selain detak jantung, sesak napas atau sensasi tercekik juga diceritakan secara konsisten oleh informan ND, sesak napas muncul bukan hanya karena faktor ketinggian oksigen yang menipis, melainkan karena serangan panik ringan saat menyadari dirinya tertinggal dari rombongan (N2.ND.14). Kondisi fisik ini seringkali diikuti dengan reaksi motorik seperti tubuh yang gemetar (tremor) dan keringat dingin. Berdasarkan catatan observasi, saat menceritakan kembali momen tersebut, tangan ND tampak sedikit tegang,

menunjukkan bahwa memori terhadap reaksi somatik tubuhnya masih meninggalkan bekas ketegangan yang nyata.

Gejala fisiologis lainnya yang muncul adalah rasa lemas pada ekstrem, terutama pada kaki yang terasa seolah tidak bertulang. Fenomena "kaki lemas" ini dialami oleh YAW saat ia harus melewati jalur yang bersisian dengan jurang (N1.YAW.4). Respon biologis ini merupakan bentuk reaksi freeze dari mekanisme *fight-or-flight*, di mana tubuh seolah terkunci oleh rasa takut. Hal ini membuktikan bahwa kecemasan pada pendaki pemula memiliki dampak biologis yang nyata yang dapat menghambat mobilitas fisik mereka di lapangan.

Pada visualisasi data diatas, peneliti menemukan respon konatif dari informan YAW berupa self regulasi yang tidak dimunculkan oleh informan ND dan ZH. Respon tersebut dijelaskan YAW sebagai "self-talk" atau berbicara sendiri meluapkan keresahan yang ia alami. Hal ini dimungkinkan terjadi karena interaksi antara stresor internal dan eksternal yang YAW rasakan.

b. Respon Kognitif



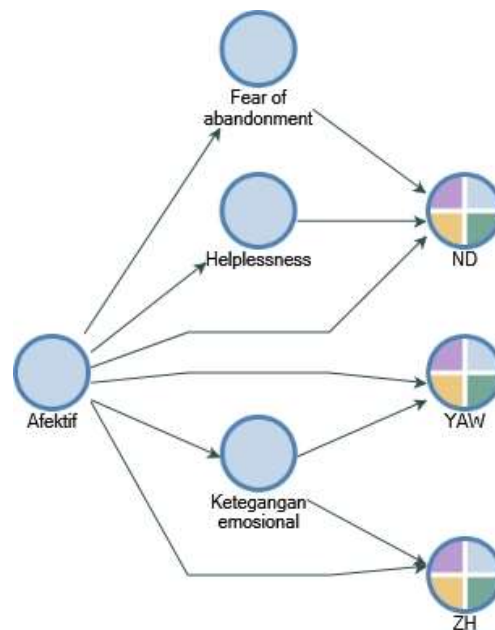
Gambar 4. 6 Respon Kognitif

Visualisasi data diatas menunjukkan perbedaan beban pikiran antara ketiga subjek. Jika dilihat dari kepadatan panah, YAW dan ND adalah yang paling banyak mengalami distorsi kognitif, sementara ZH lebih spesifik pada persepsi ancaman. Berdasarkan bagan, YAW merupakan subjek yang mengalami hampir seluruh dimensi respon kognitif, yaitu *Anticipatory Anxiety*, *Threat Appraisal*, *Catastrophic Thinking*, dan *Missjudgement*. YAW mengalami apa yang disebut sebagai kecemasan antisipatoris, di mana pikirannya sudah melompat pada potensi bahaya sebelum bahaya itu benar-benar ada. Hal ini diperburuk dengan *missjudgement* (kesalahan penilaian) terhadap kemampuan dirinya sendiri di hadapan medan pendakian.

YAW cenderung memproses informasi lingkungan sebagai ancaman yang mengancam nyawa (*threat appraisal*), yang kemudian berujung pada pikiran bencana (*catastrophic thinking*) (N1.YAW.3). Pada subjek ND, respon kognitif terkonsentrasi pada dua aspek utama: *Catastrophic Thinking* dan *Threat Appraisal*. ND terjebak dalam pola pikir yang membesar-besarkan dampak negatif dari setiap rintangan yang ia temui (N2.ND.16). Bagi ND, kelelahan fisik atau cuaca buruk bukan sekadar hambatan teknis, melainkan sinyal bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Pikiran bencana ini membuat ND kehilangan fokus pada jalur pendakian dan lebih banyak terjebak dalam dialog internal yang pesimis.

Berbeda dengan dua rekannya, ZH memiliki pola kognitif yang lebih sederhana namun mendalam pada aspek persepsi ancaman. ZH sangat fokus pada objek-objek eksternal yang ia nilai membahayakan keselamatannya. Kognisi ZH bekerja dengan cara memindai lingkungan secara terus-menerus untuk mencari tanda-tanda bahaya (*hypervigilance*). Meskipun tidak menunjukkan *missjudgement* yang luas seperti YAW, persepsi ancaman yang kuat pada ZH tetap memicu kewaspadaan yang berlebihan sehingga ia sulit merasa tenang selama perjalanan.

c. Respon Afektif



Gambar 4. 7 Bagan Respon Afektif

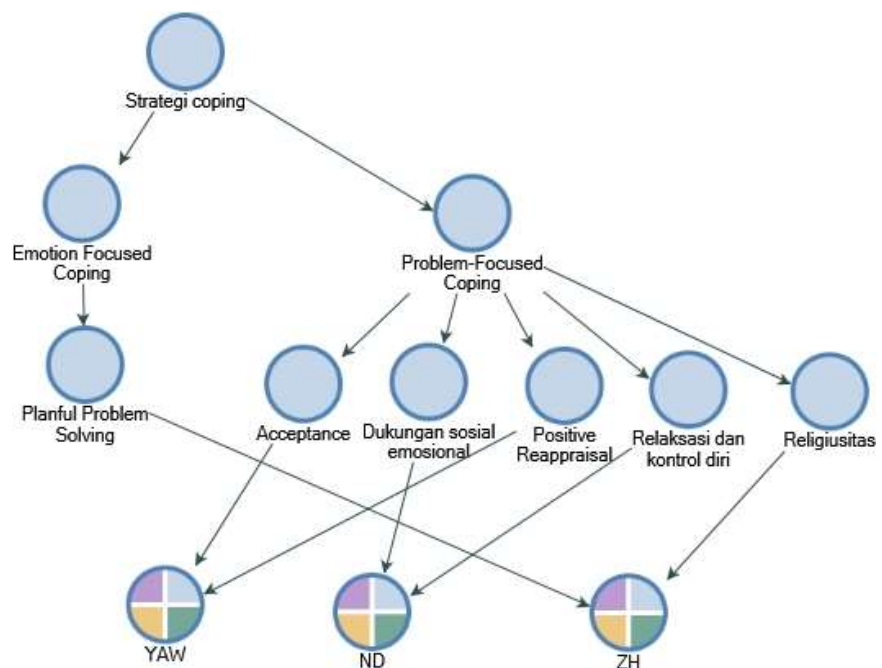
Pada dimensi afektif, kecemasan bermanifestasi menjadi emosi-emosi negatif yang kuat, mulai dari ketegangan, kegelisahan, hingga perasaan tidak berdaya (helplessness). Informan merasakan adanya ketegangan emosional yang konstan yang membuat mereka tidak mampu menikmati pemandangan alam di sekitar. Informan ZH merasakan perasaan was-was yang luar biasa yang ia gambarkan sebagai perasaan "tidak tenang" yang membuatnya ingin segera mengakhiri perjalanan tersebut dan kembali ke zona nyaman (N3.ZH.11).

Perasaan ingin menangis atau luapan emosi yang tidak terkendali juga menjadi bagian dari respon afektif ini. ND menceritakan momen di mana ia merasa sangat sesak di dada hingga air matanya hampir jatuh karena merasa begitu lelah dan takut secara bersamaan (N2.ND.13). Perasaan ini diperparah oleh rasa malu atau bersalah karena merasa menjadi beban bagi tim pendakiannya. Dinamika emosional ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya

berkaitan dengan ketakutan akan alam, tetapi juga ketakutan akan penilaian sosial dan kegagalan pribadi.

Munculnya rasa panik yang tiba-tiba (*panic attack ringan*) seringkali menjadi puncak dari respon afektif. Saat stimulus eksternal menjadi terlalu berat, seperti saat cuaca tiba-tiba memburuk, informan merasakan kehilangan kendali atas emosinya. Perasaan kehilangan kontrol ini adalah level tertinggi dari manifestasi kecemasan, di mana subjek merasa benar-benar terisolasi dan rentan. Secara keseluruhan, gabungan antara respon fisiologis, kognitif, dan afektif ini membentuk sebuah pengalaman psikologis yang traumatis sekaligus transformatif bagi para pendaki pemula tersebut.

3. Mekanisme Coping



Gambar 4. 8 Bagan Mekanisme Coping

Berdasarkan visualisasi Project Map pada Gambar diatas, peneliti menemukan bahwa ketiga informan menggunakan kombinasi antara *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC) untuk mereduksi kecemasan mereka. Namun, intensitas dan pemilihan

jenis sub-aspek coping ditemukan berbeda-beda, tergantung pada bagaimana masing-masing individu memproses stresor lingkungan yang mereka hadapi di lapangan.

Informan YAW menunjukkan kecenderungan penggunaan *acceptance* (Penerimaan) dan *positive reappraisal* (Penilaian Positif). Temuan ini menjadi tanda bahwa YAW memiliki kemampuan kognitif untuk menerima bahwa kelelahan dan rasa takut adalah bagian integral dari pendakian. Dengan melakukan *acceptance*, YAW tidak lagi melawan rasa cemasnya secara reaktif, melainkan membiarkannya mengalir hingga ia menemukan ritme langkah yang tepat (N1.YAW.14).

Proses ini diikuti dengan *positive reappraisal*, di mana YAW merubah narasi ancaman menjadi narasi tantangan. Ia melihat tanjakan terjal bukan lagi sebagai objek yang mematikan, melainkan sebagai anak tangga menuju pencapaian pribadi (N1.YAW.11). Strategi ini merupakan bentuk transformasi kognitif yang sangat efektif, karena YAW tidak hanya mereduksi gejalanya, tetapi merubah struktur persepsi yang menjadi akar dari kecemasan tersebut.

Pada informan ND, mekanisme pertahanan diri didominasi oleh aspek relaksasi dan kontrol diri serta dukungan sosial emosional. ND cenderung mengalami manifestasi kecemasan fisik yang cukup intens (seperti sesak napas), sehingga secara instingtif ia melakukan regulasi pernapasan sebagai bentuk relaksasi spontan (N2.ND.18). Penggunaan strategi ini menunjukkan upaya ND untuk mengembalikan *homeostasis* tubuh sebelum ia mampu melakukan pemrosesan kognitif lebih lanjut.

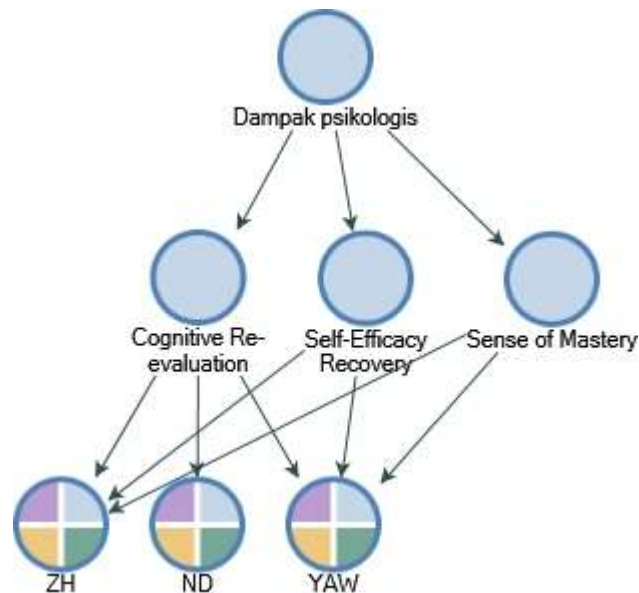
Selain itu, ND sangat bergantung pada dukungan sosial emosional dari rekan kelompoknya. ND menuturkan bahwa adanya senior pendaki di timnya membuat kekhawatirannya berkurang (N2.ND.19). Kehadiran teman yang memberikan motivasi verbal bertindak sebagai *buffer* (penyangga) yang mencegah kecemasan ND bereskalasi menjadi panik. Hal ini mengindikasikan bahwa bagi ND, kecemasan tidak bisa

diselesaikan secara mandiri, melainkan membutuhkan validasi dan kehadiran teman untuk menciptakan perasaan aman (*sense of security*).

Informan ZH menampilkan pola yang unik melalui integrasi antara religiusitas dan *planful problem solving*. Sebagai individu yang religius, ZH menggunakan doa sebagai strategi *internal coping* utama untuk mencapai ketenangan hati. Namun, religiusitas ZH tidak bersifat pasif; ZH mengimbangi dengan *planful problem solving* atau perencanaan pemecahan masalah (N3.ZH.9).

Hal ini terlihat ketika ZH secara sadar mengatur beban tas, menentukan waktu istirahat, dan mengikuti instruksi teknis dari ketua kelompok. ZH juga menjelaskan, doa memberikan ketenangan emosional (EFC), sementara perencanaan teknis memberikan kepastian logis (PFC). Sinergi antara berserah diri secara spiritual dan bertindak secara teknis inilah yang membuat ZH menjadi informan yang paling cepat memulihkan kondisi psikologisnya saat menghadapi pemicu eksternal yang ekstrem.

4. Dampak Psikologis



Gambar 4. 9 Bagan Dampak Psikologis

Tahap akhir dari dinamika psikologis subjek ditandai dengan munculnya dampak psikologis yang bersifat adaptif. Berdasarkan

visualisasi data pada gambar diatas, peneliti menemukan bahwa pengalaman menghadapi stresor di gunung tidak berakhir sebagai trauma, melainkan bertransformasi menjadi penguatan kapasitas mental. Secara umum, terdapat tiga pilar utama dampak yang dirasakan, yaitu *Self-Efficacy Recovery*, *Sense of Mastery*, dan *Cognitive Re-evaluation*.

Pada subjek ZH, dampak psikologis yang muncul mencakup dua aspek utama: *Cognitive Re-evaluation* dan *Self-Efficacy Recovery*. Bagi ZH, keberhasilan menyelesaikan pendakian memicu proses evaluasi ulang terhadap cara pandangnya mengenai tantangan. Pengalaman ini merubah persepsi ZH yang awalnya melihat gunung sebagai ancaman murni menjadi sebuah pencapaian yang meningkatkan harga dirinya (N3.ZH.17). Pemulihan efikasi diri (*Self-Efficacy Recovery*) pada ZH terlihat dari munculnya keyakinan baru bahwa ia mampu mengontrol situasi sulit melalui persiapan dan doa.

Pada informan ND, dampak yang paling menonjol adalah kombinasi antara *Self-Efficacy Recovery* dan *Sense of Mastery*. ND yang sebelumnya sangat bergantung pada dukungan teman dan sempat merasakan kepanikan fisik, akhirnya merasakan kepuasan yang mendalam karena berhasil "menguasai" dirinya sendiri hingga titik akhir (N2.ND.24). *Sense of mastery* pada ND bukan sekadar berhasil naik ke puncak, melainkan keberhasilannya menaklukkan rasa takutnya sendiri. Pengalaman ini memberikan dampak berupa ketenangan batin karena ia merasa telah melampaui batas yang ia tetapkan sendiri

Berdasarkan visualisasi bagan, YAW merupakan partisipan yang merasakan seluruh dimensi dampak secara utuh mulai dari *Cognitive Re-evaluation*, *Self-Efficacy Recovery*, dan *Sense of Mastery*. Hal ini sangat menarik mengingat pada bagian respon kognitif sebelumnya, YAW juga memiliki distorsi yang paling kompleks. Keberhasilan YAW melewati semua distorsi tersebut (seperti *catastrophic thinking*) membuatnya mengalami pertumbuhan psikologis yang paling signifikan. YAW

melakukan re-evaluasi kognitif secara total terhadap hobi pendakian dan kemampuan mentalnya (N1.YAW.16).

Keberhasilan mengintegrasikan pengalaman cemas menjadi sebuah kemenangan pribadi ini menutup siklus dinamika psikologis pendaki pemula dengan hasil yang adaptif. Ketiga informan sepakat bahwa meskipun mereka mengalami pengalaman emosional yang berat, mereka tidak merasa "kapok", melainkan merasa lebih siap dan waspada untuk pendakian selanjutnya. Dengan demikian, outcome dari kecemasan ini bukan sekadar hilangnya rasa takut, melainkan lahirnya identitas baru sebagai individu yang lebih resilien, lebih mengenal batas diri, dan memiliki efikasi diri yang lebih kokoh dalam menghadapi tantangan hidup secara umum.

C. Pembahasan

Setelah memaparkan temuan data secara mendalam pada bagian sebelumnya, bagian ini akan membahas keterkaitan antar tema guna menemukan pola dinamika psikologis yang utuh pada informan pendaki pemula. Berdasarkan analisis tematik yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kecemasan dalam pendakian gunung bukanlah sebuah peristiwa emosional yang berdiri sendiri, melainkan sebuah proses transaksional yang melibatkan penilaian kognitif individu terhadap ancaman lingkungan. Dinamika ini membentuk sebuah siklus yang konsisten, mulai dari munculnya stresor, manifestasi gejala, hingga upaya pemulihan melalui mekanisme coping yang pada akhirnya bermuara pada transformasi mental informan.

Pola dinamika ini secara visual dapat digambarkan melalui bagan alir yang menunjukkan bagaimana tekanan fisik dan psikologis saling berkelindan. Inti dari dinamika ini terletak pada kemampuan individu untuk melakukan negosiasi internal saat berada di bawah tekanan. Keberhasilan informan dalam melewati fase kecemasan bukan disebabkan oleh hilangnya ancaman (stresor), melainkan karena adanya perubahan dalam cara mereka mempersepsikan

ancaman tersebut dan efektivitas dukungan sosial yang mereka terima. Secara lebih jelas, alur dinamika psikologis tersebut dapat dilihat pada bagan berikut:

Bagan di atas merangkum keseluruhan perjalanan mental yang dialami oleh ZH, ND, dan YAW. Dapat dianalisis bahwa kecemasan bermula dari Faktor Pemicu (Antecedents) yang bersifat ganda, yakni keterbatasan pengalaman internal dan kerasnya medan eksternal. Interaksi ini memicu manifestasi kecemasan yang bersifat sistemik, di mana respon fisiologis seperti palpitasi dan sesak napas menjadi katalis bagi munculnya *catastrophic thinking*. Namun, dinamika ini mencapai titik balik saat informan mengaktifkan mekanisme coping. Penggunaan doa dan dukungan teman kelompok berfungsi sebagai penyangga (buffer) yang meredam eskalasi kecemasan, sehingga informan tidak jatuh ke dalam kondisi panik total, melainkan mampu melanjutkan pendakian hingga mencapai outcome berupa peningkatan efikasi diri dan resiliensi.

Penemuan pola ini menegaskan bahwa kecemasan pada pendaki pemula memiliki sifat yang fungsional jika dikelola dengan tepat. Alih-alih hanya menjadi hambatan, kecemasan justru menjadi ruang bagi informan untuk mengenali batas-batas kemampuan diri dan membangun ketangguhan mental baru. Hal ini sejalan dengan konsep eustress dalam psikologi, di mana tekanan atau stres dalam level tertentu justru mendorong individu untuk melakukan adaptasi dan mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dengan demikian, dinamika psikologis ini merupakan sebuah proses pendewasaan mental di mana informan belajar untuk mengontrol rasa takutnya demi mencapai tujuan yang lebih besar.

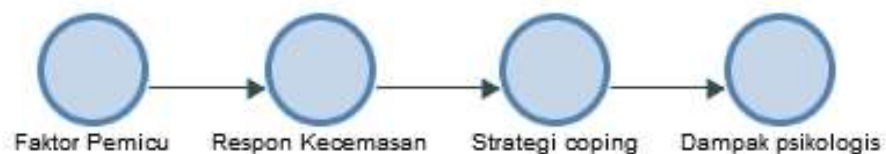
1. Analisis Pola Dinamika Kecemasan (The Flow)

Berdasarkan paparan data pada temuan penelitian, sub-bab ini akan menyintesis bagaimana elemen-elemen kecemasan pada ketiga informan membentuk sebuah alur dinamika yang utuh. Dinamika psikologis dalam penelitian ini dipahami sebagai suatu pergerakan psikis yang bersifat transaksional dan berkelanjutan, bukan sekadar respon sesaat. Kecemasan yang dialami oleh ZH, ND, dan YAW merupakan

sebuah proses yang dimulai dari adanya persepsi akan ancaman, yang kemudian menggerakkan seluruh sistem biologis dan kognitif mereka, hingga akhirnya menuntut adanya upaya stabilisasi diri.

Berdasarkan analisis teori *cognitive appraisal* dari Lazarus, dinamika kecemasan pada ketiga subjek (YAW, ND, dan ZH) menunjukkan transisi dari penilaian tantangan (*challenge*) menjadi penilaian ancaman (*threat*). Meskipun pada awalnya subjek termotivasi oleh antusiasme, namun saat dihadapkan pada situasi ekstrem, subjek melakukan *primary appraisal* yang menilai lingkungan sebagai ancaman nyata terhadap eksistensi nyawa mereka.

Sintesis ini menunjukkan bahwa dinamika tersebut mengikuti alur yang linier namun memiliki keterkaitan yang sangat erat antar fasenya. Keberadaan pemicu eksternal seperti medan yang terjal tidak akan menjadi sebuah "kecemasan" jika tidak bertemu dengan kondisi internal informan yang minim pengalaman. Hal ini menegaskan bahwa dinamika psikologis pendaki pemula sangat dipengaruhi oleh cara individu melakukan penilaian terhadap kemampuan dirinya di hadapan tantangan alam. Secara komprehensif, sintesis alur dinamika tersebut dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 4. 10 Pola Dinamika Psikologis Ketiga Subjek

Menganalisis bagan di atas, dapat dipahami bahwa struktur dinamika psikologis informan terdiri dari empat fase krusial. Fase pertama adalah *antecedents*, di mana keterkejutan kognitif muncul akibat realitas medan yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Fase ini secara otomatis menarik informan masuk ke fase kedua, yaitu munculnya respon, yang ditandai

dengan kekacauan fisiologis dan pikiran bencana (*catastrophic thinking*). Pada titik ini, dinamika berada pada level ketegangan tertinggi, di mana subjek merasa kehilangan kontrol atas situasi dan tubuhnya sendiri.

Namun, dinamika tersebut tidak berhenti pada kondisi krisis. Fase ketiga, yaitu mekanisme coping, muncul sebagai bentuk pertahanan diri psikologis. Informan secara aktif mencari pegangan, baik melalui komunikasi spiritual (doa) maupun dukungan sosial untuk menurunkan intensitas kecemasan. Efektivitas pada fase ketiga inilah yang menentukan fase keempat, yaitu outcome. Ketika coping berhasil dilakukan, dinamika tersebut menutup perjalanannya dengan sebuah pencapaian psikologis berupa peningkatan efikasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa pola dinamika kecemasan pendaki pemula adalah sebuah proses adaptasi yang bertujuan untuk mempertahankan integritas diri di tengah tekanan lingkungan yang ekstrem.

Berbeda dengan penelitian terdahulu oleh (Putra, 2023) yang cenderung bersifat kuantitatif dan melihat kecemasan sebagai variabel statis, penelitian ini mengisi gap dengan menunjukkan alur dinamika yang sirkular mulai dari *threat appraisal* hingga menjadi *mastery experience*. Hasil ini memberikan gambaran mendalam bahwa kecemasan pada pendaki pemula tidak selalu berdampak negatif, melainkan bisa bertransformasi menjadi penguatan efikasi diri.

Secara teoritis, sintesis ini menggambarkan bahwa kecemasan pada pendaki pemula adalah bentuk "kecemasan situasional" yang memiliki siklus hidup yang jelas. Dimulai dari ketidaktahuan, memuncak pada ketakutan, dan diakhiri dengan pemaknaan baru. Dinamika ini memperlihatkan bahwa meskipun informan merasa terancam, sistem psikologis mereka bekerja secara efektif untuk mencari keseimbangan (homeostasis) melalui strategi yang tersedia di lapangan.

2. Keterkaitan Stresor Lingkungan dan Distorsi Kognitif

Dinamika kecemasan pada ketiga informan menunjukkan bahwa kemunculan respon kognitif berupa pikiran-pikiran bencana (*catastrophic thinking*) sangat bergantung pada bagaimana individu melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap stresor lingkungan. Sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (Lazarus, 1984), kecemasan muncul ketika informan menilai bahwa tuntutan medan (seperti tanjakan terjal dan cuaca dingin) melampaui sumber daya atau kemampuan yang mereka miliki. Bagi ZH, ND, dan YAW yang berstatus pendaki pemula, "jurang" bukan sekadar objek geografis, melainkan sebuah ancaman terhadap eksistensi keselamatan nyawa karena minimnya skema kognitif mereka mengenai teknik mendaki yang aman.

Peneliti menemukan adanya pola penilaian primer (*Primary Appraisal*) yang bersifat negatif pada awal pendakian. Saat informan pertama kali berhadapan dengan medan yang melampaui ekspektasi mereka, pikiran mereka secara otomatis mengategorikan situasi tersebut sebagai harm/loss (kerugian) atau threat (ancaman). Hal inilah yang menjelaskan mengapa muncul respon kognitif berupa hilangnya konsentrasi dan pikiran "ingin menyerah". Sebagaimana diungkapkan dalam kajian teori mengenai Anxiety State (kecemasan keadaan) dari Spielberger (dalam Marks & Lader, 1973), kondisi ini bersifat temporer dan sangat dipengaruhi oleh intensitas stimulus eksternal. Semakin terjal medan yang dihadapi, semakin tinggi pula eskalasi pikiran negatif yang muncul pada diri informan.

Penelitian terdahulu yang telah membahas kecemasan di gunung, memiliki fokus penelitian tersebut adalah pada pendaki profesional. Temuan pada penelitian ini menutupi celah tersebut dengan menyoroti sisi pendaki pemula, di mana ditemukan bahwa distorsi kognitif (*catastrophic thinking*) muncul lebih intens akibat ketiadaan pengalaman (*lack of experience*), yang mana hal ini tidak ditemukan secara signifikan pada subjek pendaki ahli dalam riset terdahulu.

Hubungan antara pemicu dan respon kognitif ini diperkuat oleh adanya distorsi kognitif. Ketidakpastian situasi di gunung (seperti kabut atau kelelahan fisik) membuat informan melakukan *over-generalization*, di mana satu hambatan kecil dianggap sebagai tanda kegagalan total. Hal ini sejalan dengan teori kognitif yang menyatakan bahwa individu dalam kondisi cemas cenderung memiliki bias perhatian terhadap sinyal-sinyal bahaya. Misalnya, pada subjek ND, rasa lelah di kaki (stresor fisik) langsung diterjemahkan oleh kognisinya sebagai sinyal bahwa ia tidak akan sampai ke puncak. Hubungan ini membuktikan bahwa faktor pemicu tidak langsung menciptakan kecemasan, melainkan harus melewati "filter" pikiran informan yang saat itu sedang berada dalam kondisi rentan karena minimnya pengalaman.

3. Efektivitas Coping

Mekanisme coping yang dilakukan oleh ketiga informan menunjukkan bahwa dalam kondisi krisis psikologis, individu cenderung mencari sumber kekuatan di luar ego mereka sendiri. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa strategi *Emotion-Focused Coping* yang berorientasi pada spiritualitas dan dukungan sosial menjadi instrumen yang lebih efektif daripada sekadar penyelesaian masalah secara teknis. Hal ini sejalan dengan teori Pargament mengenai religious coping (dalam O. Harrison et al., 2001), di mana individu menggunakan keyakinan agama untuk memahami dan mengatasi peristiwa hidup yang menekan. Bagi pendaki pemula seperti ZH, ND, dan YAW, gunung yang luas dan tidak terprediksi menciptakan perasaan "kecil" dan tidak berdaya, sehingga bersandar pada kekuatan transenden menjadi kebutuhan psikologis yang mendasar.

Secara spesifik, aktivitas doa yang dilakukan informan berfungsi sebagai bentuk *Cognitive Distraction* (pengalihan kognitif) yang positif. Ketika pikiran subjek mulai dipenuhi oleh *catastrophic thinking*, aktivitas spiritual membantu memutus arus pikiran negatif tersebut dan

menggantinya dengan perasaan terlindungi. Dalam perspektif Islam, hal ini berkaitan erat dengan konsep Dzikir sebagai Penenang Hati, sebagaimana tercermin dalam QS. Ar-Ra'd: 28 yang menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (*thuma'ninah*) (*Surat Ar-Ra'd Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online*, n.d.). Ketenangan yang didapat melalui dzikir ini menurunkan aktivitas saraf simpatis yang sebelumnya memicu detak jantung kencang dan sesak napas, sehingga respon fisiologis informan perlahan kembali stabil.

Selain dimensi spiritual, peran dukungan sosial (*social support*) dari rekan kelompok juga menjadi variabel penentu dalam dinamika ini. Berdasarkan teori dukungan sosial dari Sarafino, keberadaan teman pendaki memberikan dukungan instrumental (bantuan fisik) dan dukungan emosional yang signifikan. Peneliti menemukan bahwa kecemasan informan mereda bukan karena medannya menjadi lebih mudah, melainkan karena persepsi terhadap beban tersebut berkurang akibat adanya "kebersamaan".

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam orisinalitas penelitian oleh (Karinen & Tuomisto, 2017), dukungan sosial memang menjadi faktor kunci. Namun, temuan penelitian ini menemukan gap atau keunikan baru, yaitu integrasi aspek religiusitas (doa dan dzikir) sebagai strategi kognitif utama pada pendaki pemula di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritualitas memiliki peran yang lebih sentral dalam mereduksi kecemasan dibandingkan sekadar persiapan teknis sebagaimana yang ditekankan dalam riset sebelumnya.

Dukungan teman ini menciptakan rasa aman yang memungkinkan informan melakukan regulasi emosi dengan lebih baik. Interaksi sosial di jalur pendakian, seperti candaan atau motivasi verbal, berfungsi sebagai mekanisme buffering yang menghalangi stresor agar tidak berkembang menjadi kepanikan total. Hubungan antara coping spiritual dan sosial ini membentuk sebuah pertahanan psikologis yang holistik, di mana

spiritualitas memberikan kekuatan internal secara vertikal, sementara dukungan sosial memberikan keamanan secara horizontal. Sinergi inilah yang akhirnya memungkinkan informan untuk tetap bertahan di tengah kecemasan yang mereka alami.

Temuan tentang ketiga subjek yang melakukan *primary appraisal* yang menilai kondisi di medan pendakian sebagai ancaman nyata bagi nyawa mereka juga menjawab bagaimana mekanisme mitigasi mereka. Berbeda dengan pendaki profesional yang melakukan mitigasi teknis secara preventif, ketiga subjek melakukan mitigasi psikologis reaktif di tengah krisis. Penggunaan koping religius (dzikir) dan dukungan sosial merupakan bentuk nyata dari upaya subjek untuk melakukan regulasi emosi (*emotion-focused coping*). Mitigasi ini berfungsi sebagai alat untuk menstabilkan kondisi neuropsikologis subjek, mengaktifkan saraf parasimpatis guna meredam respon *fight-or-flight*, sehingga kecemasan yang semula melumpuhkan dapat dimitigasi menjadi energi yang memungkinkan subjek untuk tetap bergerak hingga mencapai titik aman. Dengan demikian, kecemasan dalam konteks ini bukanlah sesuatu yang dinikmati, melainkan hambatan psikologis yang berhasil diatasi melalui mekanisme koping yang adaptif.

4. Dampak Psikologis Pasca-pendakian

Fase akhir dari dinamika psikologis kecemasan pendaki pemula dalam penelitian ini menunjukkan adanya pertumbuhan psikologis yang positif setelah berhasil mengelola kecemasan. Sejalan dengan teori *Self-Efficacy* dari Albert Bandura, keberhasilan ZH, ND, dan YAW mencapai puncak dan turun dengan selamat merupakan sebuah *mastery experience* (pengalaman keberhasilan) (Bandura, 1997). Bandura menyatakan bahwa *mastery experience* adalah sumber paling kuat dalam meningkatkan efikasi diri seseorang. Bagi pendaki pemula, keberhasilan ini memberikan bukti nyata bahwa mereka mampu mengontrol respon emosional dan fisik

mereka di bawah tekanan, yang kemudian merubah persepsi mereka terhadap tantangan kedepannya.

Dampak ini tidak hanya berhenti pada peningkatan rasa percaya diri, namun juga pada pembentukan resiliensi. Mengacu pada konsep resiliensi dari Grotberg (Grotberg, 1997), informan telah menunjukkan kemampuan untuk bangkit dari tekanan (*bounce back*). Kecemasan yang dialami di jalur pendakian berfungsi sebagai "pelatihan mental" yang meningkatkan ambang batas toleransi mereka terhadap stresor. Hal ini menjelaskan mengapa informan merasa lebih tangguh dan tidak merasa trauma meskipun telah mengalami ketakutan yang hebat. Pengalaman mengatasi kecemasan ini memberikan mereka keyakinan bahwa situasi sesulit apapun memiliki jalan keluar, asalkan individu mampu mengelola kognisinya secara tepat.

Lebih lanjut, dalam perspektif psikologi kognitif, terjadi proses reframing atau pemaknaan ulang terhadap pengalaman tersebut. Gunung yang awalnya dianggap sebagai sumber ancaman, kini direkonstruksi menjadi simbol kekuatan diri. Perubahan ini membawa informan pada kondisi *post-traumatic growth* (pertumbuhan pasca-tekanan) dalam skala kecil, di mana individu merasakan adanya peningkatan kekuatan personal dan apresiasi yang lebih mendalam terhadap kehidupan. Secara keseluruhan, dinamika psikologis ini menutup siklusnya dengan hasil yang adaptif, di mana kecemasan tidak lagi dipandang sebagai hambatan, melainkan sebagai bagian dari proses pendewasaan mental yang membentuk karakter pendaki yang lebih resilien dan memiliki efikasi diri yang kokoh.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pola dinamika psikologis kecemasan pendaki pemula merupakan siklus transaksional yang bersifat adaptif. Dinamika kecemasan bermula dari adanya stresor lingkungan (medan pendakian dan cuaca) yang dinilai sebagai ancaman (*threat appraisal*) subjek penelitian. Hal ini terjadi karena adanya kesenjangan antara minimnya pengalaman dengan tantangan medan yang berat, sehingga memicu penilaian bahwa tuntutan lingkungan melampaui kemampuan diri. Setelah itu, kecemasan berkembang melalui respon kognitif berupa *catastrophic thinking* dan kecemasan antisipatoris. Pola ini menunjukkan bahwa semakin kompleks distorsi kognitif yang dialami informan, semakin intens pula manifestasi fisiologis yang muncul, seperti gangguan pernapasan dan ketegangan otot. Pola dinamika mencapai titik balik melalui penggunaan strategi coping yang berfokus pada emosi. Penggunaan aspek coping religius melalui respon perilaku berdoa dan berdzikir berfungsi sebagai instrumen regulasi diri bagi subjek. Aktivitas spiritual ini membantu subjek menenangkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan tingkat kecemasan. Sementara itu, aspek dukungan sosial dari rekan pendakian memberikan rasa aman krusial yang berfungsi sebagai penyangga stres untuk mempertahankan motivasi di tengah tekanan medan ekstrem

Akhir dari dinamika ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami ketiga subjek dalam pendakiannya tidak berakhir pada trauma, *reappraisal cognitive* yang muncul pada ketiga subjek mengubah *threat appraisal* menjadi *mastery experience*. Keberhasilan dalam meregulasi kecemasan di jalur pendakian memberikan dampak positif signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi individu. Fenomena ini dimungkinkan melalui proses

cognitive reappraisal. Subjek melakukan restrukturisasi kognitif terhadap distorsi rasa takut menjadi sebuah *mastery experience* yang dipahami sebagai fase pendewasaan diri.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan pada pendaki pemula bukanlah sesuatu yang harus dihilangkan sepenuhnya, melainkan harus diregulasi agar tidak berkembang menjadi krisis kognitif. Kecemasan yang bersifat melumpuhkan dalam temuan riset ini muncul akibat ketidaksiapan mental dan informasi. Oleh karena itu, persiapan kognitif dan penguasaan teknik regulasi emosi menjadi kunci agar tantangan alam tetap menjadi pengalaman yang mendewasakan, bukan pengalaman traumatis yang membahayakan nyawa.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Berikut adalah keterbatasan dari penelitian ini :

1. Penelitian ini terbatas pada tiga partisipan pendaki pemula, sehingga pola dinamika yang ditemukan bersifat subjektif-kontektual dan tidak untuk digeneralisasikan secara luas.
2. Pengambilan data dilakukan secara retrospektif, sehingga terdapat kemungkinan adanya bias ingatan partisipan dalam mendeskripsikan intensitas emosi yang dirasakan saat pendakian berlangsung.
3. Penelitian ini hanya menggunakan wawancara dan observasi pasca—pendakian. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode longitudinal atau jurnal harian untuk menangkap fluktuasi kecemasan secara lebih *real-time*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pendaki pemula

Diharapkan tidak hanya fokus ada kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan mental dengan mencari informasi detail mengenai medan untuk mengurangi distorsi kognitif saat di jalur pendakian.

2. Bagi rekan/kelompok pendaki

Mengingat pentingnya dukungan sosial, diharapkan sesama pendaki dapat membangun komunikasi yang suportif, karena dukungan emosional terbukti efektif mereduksi kecemasan rekan yang baru pertama kali mendaki.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode kuantitatif untuk mengukur tingkat efikasi diri sebelum dan sesudah mendaki, atau melakukan studi komparatif berdasarkan perbedaan gender dalam merespon kecemasan di alam terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, W., & Asmi, Y. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri. X” Jakarta Selatan. Psikologi, 8.*
- Ardiningrum, I., & Jannah, M. (2022). *Hubungan antara mental toughness dengan risk taking behavior pada pendaki gunung. Medikora, 21(1), 50–60.* <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i1.47635>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*
- Azimah, N. (2021). *Perancangan Media Edukasi Perlengkapan Standar Bagi Pendaki Pemula.* <http://eprints.unm.ac.id/21037/>
- Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist, 33(4), 344.*
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* Macmillan.
- Boag, S. (2018). *Freudian repression, the unconscious, and the dynamics of inhibition.* Routledge.
- Bogdan, R., & Taylor, J. S. (1975). Metodologi penelitian kualitatif. *Bandung: Remadja Karya.*
- Carron, A. V, Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1989). The measurement of cohesion in sports teams: the Group Environment Questionnaire. In *Canadian journal of sport sciences = Journal canadien des sciences du sport* (Vol. 14, Issue 1, pp. 55–59).
- Cervone, D., Pervin, L. A., & Tusyani, A. (2012). *Kepribadian: Teori dan penelitian.* Salemba Humanika.
- Fahriyani, A., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan self-efficacy pada pendaki gunung pemula. *JCA of Psychology, 1(1), 75–84.*

<https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/44>

Febrianto, B. D. (2010). *Studi deskriptif tentang kecemasan pendaki sebelum pendakian gunung*.

Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing*.

Grotberg, E. H. (1997). *The International Resilience Research Project*.

<https://quran.kemenag.go.id/>. (2022). *Qur'an Kemenag*.

I.Vasile, A., Pelin, F., & I.Stynescu, M. (2022). Climbing – Between Athletic Performance and Psychological Performance. *Romanian Journal of Military Medicine Roma*, 577–588. <https://doi.org/10.55453/rjmm.2022.125.4.6>

Isharyoto, C. M. (2022). *Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. 000, 243–249.

Karinen, H. M., & Tuomisto, M. T. (2017). Performance, Mood, and Anxiety during a Climb of Mount Everest. *High Altitude Medicine and Biology*, 18(4), 400–410. <https://doi.org/10.1089/ham.2017.0033>

King, L. A., & Marwensdy, B. (2010). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif: Laura A. King; penerjemah, Brian Marwensdy*. Salemba Humanika.

Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.

Maisaroh, E. N., Falah, F., Psikologi, F., Islam, U., & Semarang, A. (2011). Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa madrasah aliyah. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 2011.

Marks, I., & Lader, M. (1973). Anxiety states (anxiety neurosis): a review. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 156(1), 3–18.

Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage

publications.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal, edisi ke 5. Jakarta: PT Gramedia.
- O. Harrison, M., Koenig, H. G., Hays, J. C., Eme-Akwari, A. G., & Pargament, K. I. (2001). The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 86–93.
- Parker, I., Banister, P., Burman, E., Taylor, M., & Tindall, C. (1994). Qualitative methods in psychology: A research guide. *Buckingham: Open University*.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Putra, M. R. (2023). *Pengaruh Pengetahuan Pendakian Terhadap Kecemasan Pada Pendaki Pemula*. Universitas Negeri Jakarta.
- Putranto, M. H. (2019). *Pemahaman Pendaki Gunung Tentang Pertolongan Pertama Pada Kegiatan Pendakian Di Basecamp Gunung Ungaran via Promasan*.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara dan kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47.
- Saidah, S., & Aulia, L. A.-A. (2014). Hubungan self efficacy dengan adversity quotient (AQ). *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 2(2), 54–61.

- Sholihat, N. (2025). Tata Laksana Gangguan Kecemasan Individu: Perspektif Biopsikologi. *Bookchapter Jiwa*.
- Slovic, P. (1987). Perception of risk. *Science*, 236(4799), 280–285.
- Sue, D., Sue, D. W., Sue, S., & Sue, S. (1990). *Understanding abnormal behavior*. Houghton Mifflin Boston.
- Surat Al-Baqarah Ayat 286: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online*. (n.d.). Retrieved November 24, 2025, from <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/286>
- Surat Al-Insyirah Ayat 5-6: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online*. (n.d.). Retrieved November 24, 2025, from <https://quran.nu.or.id/al-insyirah/5-6>
- Surat Ar-Ra'd Ayat 28: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap | Quran NU Online*. (n.d.). Retrieved November 24, 2025, from <https://quran.nu.or.id/ar-ra'd/28>
- Suryabrata, S. (1993). Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. *Jakarta: Gramedia*.
- Tuckman, B. W. (2001). Developmental sequence in small groups. *Group Facilitation*, 3, 66.
- Vasile, A. I., Stănescu, M., Pelin, F., & Roxana, B. (2023). Psychological factors that influence performance in youth advanced climbers. *Social Sciences and Humanities Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100424>

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN
DINAMIKA PSIKOLOGIS KECEMASAN PENDAKI PEMULA
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Peneliti : Achmad Royan

NIM : 200401110049

Petunjuk :

Pedoman wawancara ini digunakan sebagai panduan dalam wawancara semi-terstruktur dengan informan penelitian. Setiap pertanyaan dapat dikembangkan sesuai konteks percakapan agar wawancara tetap mengalir secara alami.

No	Pertanyaan Wawancara	Aspek yang digali
1	Bisa ceritakan sedikit tentang diri kamu? (nama panggilan, kesibukan, hobi, dsb)	Gambaran umum informan (identitas, latar belakang, minat mendaki)
2	Gunung apa yang pertama kali kamu daki dan bagaimana perasaan kamu waktu itu?	Pengalaman pertama mendaki dan respon emosional awal
3	Apa yang melatarbelakangi kamu mendaki gunung?	Motivasi awal dan pengalaman mendaki pertama
4	Sebelum mendaki, persiapan apa saja yang kamu lakukan? fisik, mental, atau peralatan.	Kesiapan fisik dan psikologis sebelum pendakian
5	Bagaimana perasaan kamu ketika akan start trekking? Bisa kamu ceritakan cemas seperti apa yang kamu rasakan?	<i>Cognitive appraisal</i> terhadap situasi pendakian

6	Selama pendakian itu, apa momen yang paling bikin kamu cemas?	Situasi pemicu kecemasan (faktor eksternal/internal)
8	Bagaimana reaksi tubuh kamu pas cemas? (jantung berdebar, susah nafas, keringat dingin, atau overthinking)	Respon fisiologis dan psikologis terhadap kecemasan
9	Apa yang terlintas di pikiran kamu waktu rasa cemas itu muncul?	Proses kognitif saat mengalami kecemasan
10	Menurut kamu, apakah pengalaman mendaki ini sesuai dengan ekspektasi kamu?	Perbandingan antara ekspektasi dan realitas pendakian
11	Selama pendakian ketika kamu cemas, bagaimana cara kamu menenangkan diri kamu?	Strategi coping yang digunakan (emotion-focused coping)
13	Menurut kamu, hal apa yang paling bantu kamu ngurangin rasa cemas itu?	Identifikasi faktor paling efektif dalam coping
14	Teman-teman kamu waktu itu sadar nggak kalau kamu lagi cemas? Apa yang mereka lakukan?	Persepsi terhadap dukungan sosial
15	Menurut kamu, dukungan dari teman atau kelompok pendaki itu pengaruhnya besar nggak buat ngurangin rasa takut?	Peran kohesi kelompok dan dukungan sosial
16	Sebelum naik, kamu seberapa yakin sama kemampuan kamu buat sampai puncak?	Self-efficacy (keyakinan diri terhadap kemampuan)
17	Pas udah jalan dan menghadapi tantangan, rasa percaya diri kamu berubah nggak?	Perubahan self-efficacy selama proses pendakian
18	Apa yang bikin kamu tetap lanjut walaupun sempat cemas atau takut?	Motivasi intrinsik dan ketahanan psikologis

19	Pernah kepikiran buat nyerah nggak? Kalau iya, apa yang akhirnya bikin kamu lanjut lagi?	Konflik antara rasa takut dan dorongan mencapai tujuan
20	Setelah berhasil mendaki, kamu ngerasa ada perubahan dalam cara kamu ngadepin tantangan nggak?	Dampak pengalaman terhadap perkembangan diri
21	Menurut kamu, pengalaman cemas itu ngasih pelajaran apa buat kamu pribadi?	Makna pengalaman cemas dalam konteks pembelajaran hidup
22	Kalau kamu pikir lagi, apa arti pengalaman mendaki ini buat hidup kamu?	Nilai dan makna eksistensial dari pengalaman mendak
23	Apakah pengalaman ini bikin kamu lebih bersyukur atau lebih dekat sama Tuhan?	Aspek spiritualitas dan religiositas
24	Kalau nanti kamu mau mendaki lagi, apa yang bakal kamu siapin biar nggak terlalu cemas?	Strategi antisipatif dan perencanaan ulang
25	Terakhir, ada pesan nggak buat pendaki pemula lain biar bisa lebih siap dan nggak gampang panik di gunung?	Refleksi akhir dan saran dari informan

LAMPIRAN II

TRANSKIP WAWANCARA PARTISIPAN 1

Nama : YAW
Jenis Kelamin : Laki-laki
Umur : 23 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Tanggal Wawancara : 15 November 2025
Durasi : 20.15 – 20.35 WIB
Lokasi Wawancara : Rumah rekan YAW, Perum Permata Jingga, Kota Malang

Koding	Transkrip	
N1.YAW.1	Peneliti	Halo YAW, apa kabar? Gua ijin ya wawancara terkait pengalaman lu muncak kemarin. Kita santai aja gausah formal-formal banget lu cerita aja sesuai pengalaman lu.
	YAW	Oke aman mas, yang penting jangan kayak podcast mas aku gabisa hehe
N1.YAW.2	Peneliti	Aman engga kok, kita ngobrol santai aja, jadi muncak kemaren itu pertama kali lu naik gunung?
	YAW	iya itu pertama kali mas.
N1.YAW.3	Peneliti	Apa motivasi awal nya mas buat mendaki gunung ini?
	YAW	karna dipaksa sama temen” sih mas. Aku juga liat-liat di tiktok ternyata bagus juga ya ke gunung, trus juga pengen cari suasana baru aja mas, tapi pas aku muncak itu cuaca agak sedikit kurang bersahabat, tapi yaa lumayan lah ga seburuk itu, sesuai di foto hasilnya (sambil ketawa)
N1.YAW.4	Peneliti	tapi yaa keren lah pertama langsung ke buthak. Gimana dapet view bagus nggak?.
	YAW	gaada keren kerennya mas gua ga ekspek sih sepanjang itu ternyata trekkingnya, mana gua paling lambat jalannya. Dapet bagus pagi sama sore nya keren banget makanya ga nyesel sih gua. Tapi pas turun tuh dengkul rasanya kayak udah minta ganti spare part. Tapi seru sih, worth it banget.
N1.YAW.5	Peneliti	Seriusan? Tadi kan lo sempet bilang was-was tuh, kenapa bisa jadi seru?

	YAW	Overthinking sih mas dari awal soalnya ini pendakian pertama gue. Sebelum naik aja udah browsing jalur, liat vlog, nanya ke temen. Pokoknya kepala gue kayak udah naik duluan, tapi badan belum, wkwk.
N1.YAW.6	Peneliti	Emang sering overthinking kek gitu kalo lu mau pergi?
	YAW	Sebenarnya karna gua kan gapernah muncak, trus tiba tiba diajak. Di paksa lagi. Gua gaada alat sama sekali trus sekarang ujan terus kan di malang gua mikir kayak ujan-ujan gini muncak gimna anjir jalan aja susah pasti. Trus gua ragu sama temen-temen gue soalnya mereka tu suka becanda kan, gua takut si kalo ditinggal trus gua nyasar makanya kayak pas mau naik yaudah pasrah aja lah (sambil ketawa ngakak).
N1.YAW.7	Peneliti	Tapi pas udah di jalur gimana? Masi overthinking ngga?
	YAW	Awalnya iya. Tapi pas liat jalannya nanjak dan licin tuh gue langsung “waduh”. langsung muncul semua skenario buruk tuh waduh ga lucu nih kalo kepeleset cemong” nih gua. Apalagi pas sampek pos 3 ya yang mau ke sabana itu kan jalannya nanjak trus bener” sebelah kanan jurang kan, gua mikir anjir ini kalo kepeleset beda alam kocak, jadi rame nih mountesia kalo kepeleset disini, tapi yang paling gue takutin sebenarnya kalo gue di tinggal sama yang laen. Kan lo tau mas temen-temen gue suka becandaan semua. Takut nyasar gue kalo misal ditinggal sama mereka, soalnya dari awal emang bener” kabut terus gerimis gitu trus sempet ujan juga. Gua kan jalannya lambat banget gue takut mereka ga sabar nungguin gue.
N1.YAW.8	Peneliti	Ada momen paling bikin lo cemas nggak sih pas di atas?
	YAW	Pas di hutan lumut sih, itu kan kabut ya kayak nya sore deh gua nyampe situ, mistis banget hawanya.
N1.YAW.9	Peneliti	Panjang kan ya disitu trek nya
	YAW	iya, kayak liat depan tu pendek gitu lo jaraknya. Gua takut kalo yang depan ga keliatan trus gua salah jalur kan mampus haha
N1.YAW.10	Peneliti	Yaa tapi kan disitu gaada persimpangan jalan kan, harusnya aman lah
	YAW	ya tapi kan gua baru pertama nemu vibes kek gitu bener” horror cok, tapi sebenarnya kalo gua panik itu gua malah jadi kuat, kan deg-deg an jadi kayak adrenaline gitu mas.
N1.YAW.11	Peneliti	Kata temen-temen lu tadi lu suka ngomong sendiri, itu karna lu cemas apa gimana sih?
	YAW	Itu karna gila aja sih gue, jadi suka teriak” sendiri biasa gapunya support system. kayak “ayo, bisa kok, jangan lebay.” Kadang sambil tarik napas dalem. Gue berusaha ngatur logika aja si soalnya sebenarnya ga seburuk itu, yang bikin tambah parah itu overthinking sebenarnya.

N1.YAW.12	Peneliti	Tapi kan lo jalan bareng temen-temen tuh, mereka tau lo sempet cemas?
	YAW	Nah ini nih pada ngetawain gua katanya pucet, pas gua ngaca eh ternyata bener pucet gua sialan malu aing jadinya. Mana di sebar ke yang laen kalo muka gue pucet ngakak semua lagi bangke.
N1.YAW.13	Peneliti	berarti kalo candaan gitu ngebantu lu lah biar ga takut lagi ye kan?
	YAW	Banget. Lu kan tau sapri ikut, orang se kocak itu naek gunung anjir paling kenceng sendiri kita di tempat camp itu beandainya, apa si di sabana yak. Tapi cuman dia yang gua percaya kalo dia ngomong, kalo yang lain bilang lima menit lima menit sejam ga sampek bangke. Kalo si sapri bilang mau sampek ya gua oh yaudah tenang dikit lagi soalnya cuman dia yang bawa smartwatch kan yang ada gps nya gitu lo gatau itu pokonya.
N1.YAW.14	Peneliti	Tapi lo sempet kepikiran nyerah nggak?
	YAW	Ada sih, sekelibet. Tapi terus mikir, “masa iya udah sejauh ini malah balik?” Yaudah akhirnya jalan terus. Walau pelan, tapi tetep jalan.
N1.YAW.15	Peneliti	lu summit jam berapa itu?
	YAW	pagi mas udah terang kok pas itu, jam 6 an kek nya. Sebenarnya mau ngejar sunrise tapi karna dingin banget ada yang ga kuat kan termasuk gua jadi ya nunggu matahari dulu. Iya si deket ga sejauh itu cuman langsung nanjak parah banget yak ternyata trek nya, mana belom sarapan pas itu lemes banget pas summit.
N1.YAW.16	Peneliti	Trus pas nyampe puncak, gimana?
	YAW	Wah... campur aduk sih. Antara lega, seneng, sama kayak ngerasa pinter dikit karena bisa ngontrol panik sendiri, wkwk. Tapi jujur, pas liat view-nya tuh kayak “ya ampun, ini yang dari bawah aku pikir bakal gagal, tapi ternyata bisa juga.”. soalnya bener-bener cerah banget pas gue nyampe atas itu. Gilak sih 2000 mdpl pertama ku bro.
N1.YAW.17	Peneliti	Keren sih. Berarti dari situ lo ngerasa banyak belajar ya?
	YAW	Iya, banget. gue belajar kalo kadang tuh musuh paling berat bukan gunungnya, tapi isi kepala kita sendiri. Dan ternyata, kalo kita bisa tenang, badan juga ngikut.
N1.YAW.18	Peneliti	Kalo lo naik lagi, apa yang bakal lo ubah dari cara lo sebelumnya?
	YAW	Kayaknya gue bakal lebih santai, ga seribet yang kemaren karna kalo apa” semuanya di pikirin jadinya malah overthinking. Yaa sebenarnya karna gua aja si belom tau banyak kan cuman jujur gua nagih sih muncak. Paling nyiapin perlengkapan secukupnya, nggak usah terlalu mikirin kemungkinan buruk. Dan yang paling penting, nikmatin aja prosesnya. Soalnya kalo terlalu mikir, malah nggak kerasa serunya menurut gua.

N1.YAW.19	Peneliti	Bener banget. Jadi menurut lu pelajaran utama dari lu muncak pertama kali ini apa?
	YAW	Overthinking itu nggak bantu apa-apa, malah bikin tambah berat. Kadang kita cuma perlu percaya aja sama diri sendiri dan sama teman seperjalanan. Tapi jujur ya, gua kayaknya bakal naik lagi sih dalam waktu deket ini lah mungkin. Tapi ada serunya sih hectic banget sebelum berangkat itu mungkin jadi tambah ati-ati aja kali ya. Kayak setiap bisa ngelewatin, tuh ada rasa puas tersendiri.
N1.YAW.20	Peneliti	wooh login pendaki berarti ini
	YAW	iya kek nya mo nabung gua mau beli alat-alat, asek
N1.YAW.21	Peneliti	Itu aja si mas yang pengen gua tanyain, makasih banyak udah mau jadi narasumber gue. Sorry ya kalo ganggu waktu lu
	YAW	Oh udah ta mas, oke-oke aman mas next kita muncak bareng lah ya
N1.YAW.22		Siapp suff kabarin aja

TRANSKIP WAWANCARA PARTISIPAN 2

Nama : ND
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 21 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Tanggal Wawancara : 17 November 2025
Durasi : 19.45 – 20.20
Lokasi Wawancara : Salah satu coffe shop kota malang

Koding	Transkrip	
N2.ND.1	Peneliti	Halo nad, balik kerja langsung kesini ya nad?
	ND	Iya mas kebetulan longgar juga abis kerja
N2.ND.2	Peneliti	Terimakasih sekali sudah berkenan diganggu waktunya, boleh perkenalan dulu sekilas ngga?
	ND	(sambil ketawa) formal banget mas. Oke oke, Halo aku nadia mahasiswa kampus **** semester 7. Prodi psikologi juga kebetulan.
N2.ND.3	Peneliti	Oke thankyu ya nad, ngga buru” kan ya abis ini?
	ND	Engga mas aman kok,
N2.ND.4	Peneliti	Kita ngobrol biasa aja santai nanti aku yang ngarahin pembicaraannya yang penting semua pertanyaan ku ke jawab semua. Nanti kamu cerita aja biasa kayak share pengalaman gitu aja
	ND	(sambil ngatur nafas) oke mas gass
N2.ND.5	Peneliti	Kamu udah berapa kali muncak btw nad?
	ND	sekali mas, ke lincing kemarin itu
N2.ND.6	Peneliti	Apa sih nad motivasi awal mu kok tiba-tiba mau muncak?
	ND	Sebenarnya karna aku orangnya suka olahraga aja si mas. Sama anak” malang ultralight (salah satu komunitas olahraga di malang) itu kan sering lari. Terus iseng” teman-teman ada yang ngajak gimana ya kalo ganti haluan olahraganya biar ga bosan, terus pertama ke lincing itu.
N2.ND.7	Peneliti	Berapa orang waktu itu ke lincing?
	ND	Ke lincing itu 8 orang mas kemaren
N2.ND.8	Peneliti	Kamu cewek sendiri atau ada yang laen?

	ND	Oh ada mas cewe nya 3 cowonya 5
N2.ND.9	Peneliti	gimana pas di lincing itu? Happy atau ada pengalaman buruk? (sambil ketawa)
	ND	Jujur takut si iya mas cuman aku pede soalnya kan udah sering olahraga kan sama anak”. Sombong dikit lah ya hehe. Cuman ternyata secapek itu muncak kayak sia-sia aku olahraga selama ini.
N2.ND.10	Peneliti	Takut yang kamu maksud itu bagaimana? Coba ceritain nad
	ND	Anak-anak itu kmren ngajaknya mendadak banget sebenarnya. Tapiii karna aku liat kan di postingan” orang lah kok lincing ini bagus ya view nya, ya aku gas aja mas soalnya aku pede karna udah sering lari. yaaa naif dikit gapapa lah ya. Jadi aku prepare sewajarnya aja aku juga bawa carrier kecil juga waktu itu ga yang berat” banget, soalnya katanya ga panjang trekking sampe tempat camp nya. Ternyata secapek ituuu mas tahu ga si. aku sampe mo pingsan sumpah karna bener” nanjak, trus panas banget. Itu dari awal nanjak kan kebun teh kan, nah dari situ aku dikasi tau sama temen ku “nad ntar kita naek kesitu” sambil ngeliatin punggung yang bener” itu tu jauh banget gilak trus aku ngmng “sumpah bang kita kesitu? Itu puncaknya?” “iya itu puncaknya kita nge camp di bawahnya dikit”. Terus ya aku jujur kena mental (sambil sedikit merengek) sih soalnya pas di kebun teh baru jalan itu kan nanjak tipis gitu ya, itu aku aja udah engappp nah apalagi kalo ke puncak itu. Takut banget ditinggal sama teman-teman karna jalanku paling lambat.
N2.ND.11	Peneliti	Itu start trekking jam berapa nad?
	ND	Kalo gasalah jam 9 nan mas tapi jam segitu udah panas banget, aku baru tahu ternyata lincing itu terbuka ya
N2.ND.12	Peneliti	Iya disitu adem kan di kebun teh doang, udah dari pos 1 sampek atas full kebuka trek nya kan pasti panas.
	ND	Iya mas, mana itu trek nya debu banget pas itu
N2.ND.13	Peneliti	Pas kamu tau trek nya kek gitu, trus liat puncaknya jauh banget itu gimana?
	ND	yaaa gimana mau ga lanjut malu lah dari awal udah pede ternyata se capek itu. aku bener” keringetan sampek aku nyuruh yang laen berenti muluu karna panas trus engap, apalagi treknya kan ber debu gitu yaAllah gilak sih mo nangis rasanya. Mana tahu ga si mas pundakku sakit banget nge gendong carrier padahal punyaku yang paling enteng.
N2.ND.14	Peneliti	Pas speechless gitu kamu langsung cemas dong berarti? Gimana reaksi tubuh kamu pas takut kek gitu?

	ND	Ada 2 hal mas yang bikin aku langsung underestimate sama ini gunung, panasnya, treknya jauh udah sih no debat. Aku kena panas itu langsung dikit” berenti ngatur napas kayak ngrunduk gitu sampek tau ga si mas keringet itu udah ga yang karna kepanasan, keringet dingin gitu lah pokonya. Trus pas di liatin it utu puncaknya ya duduk terdiam aku, langsung wes heart rate meledak.
N2.ND.15	Peneliti	Kalo gitu bisa dibilang first experience muncakmu ini ga sesuai ekspektasi ya?
	ND	Hmmm kalo dari teknis sih iya mas tapi kalo dibilang aku kapok si engga yaa soalnya aku malah penasaran pengen naik lagi malahan
N2.ND.16	Peneliti	Pas di trek kamu cemas gitu kamu ngapain si biar tenang?
	ND	Sebenarnya ada hal yang melatarbelakangi aku bisa sepede itu mas pas diajak. Ternyata latihan elevasi itu penting banget. ternyata lari road sama gunung itu beda di elevasinya ya. Dikasi tau sama temen” kek gitu karna gapernah dapet elevasi jadi heartrate nya meledak. Ya aku ngmng sama anak” jangan tinggalin aku ya, untungnya mereka ngerti lah soalnya ga cuman aku yang baru pertama kali muncak, jadi untungnya temen” santai jadi aman. Yaaa selama di trek berusaha ngeyakinin diri sendiri aja yok bisa ini foto di view bagus itu karna aku udah se prepare itu bawa outfit ya kali ga dapet yang bagus.
N2.ND.17	Peneliti	Ooo jdi ekspektasi kamu bisa foto” kayak di sosmed begitu ta??
	ND	Iya mas hehe
N2.ND.18	Peneliti	Yang paling bkin kamu tenang selama trekking itu apa si nad?
	ND	pokoknya selama temen-temen mau nungguin aku tenang sih, mereka juga ngerti banget aku di suruh jalan paling depan jadi biar aku yang atur tempo jalannya, kalo cape berenti ya berenti gitu sih.
N2.ND.19	Peneliti	Menurutmu dukungan temen gitu ngaruh banget ngga?
	ND	Banget dong mas, aku juga mikir sebelum aku iyain ajakan mereka itu aku liat dulu kan memang ada beberapa senior pendaki lah di tim ku ini jadi ya aku agak gak worry sih disitu
N2.ND.20	Peneliti	Ada pikiran mau nyerah nggak nad?
	ND	Ooo jelas ahaha(sambil ketawa)
N2.ND.21	Peneliti	Kobisa kobisa
	ND	Yaa karna ekspektasi ku jaraknya cuman 8 km an, vie nya bagus, aku gapernah mikir bakal secapek itu. Jadi ya aku pede aja eh kok baru beberapa meter langsung engap. Tau ga si mas it utu bener” kayak

		kita Latihan interval gitu lo heartrate nyampe berapa gitu aku lupa pokoknya tinggi banget.
N2.ND.22	Peneliti	Trus apa yang bikin kamu tetep Injut itu?
	ND	Jelas karna aku udah dandan slay bawa outfit yang cakep” trus pas trus nanti foto” yang cakep kasih makan followers (sambil ngakak)
N2.ND.23	Peneliti	Ahahah bisa aja nad, menurutmu dari cemas itu ngerubah caramu ngadepin tantangan ngga nad?
	ND	Aduh susah banget pertanyaannya mas
N2.ND.24	Peneliti	Jujur aja elaaah
	ND	Jujur iya sih kayak yang penting jangan nyepelein dulu. Jangan panik dan jangan mikir macem” deh. Soalnya kayak pas itu aku sebenarnya jalan atur tempo tuh badan juga kuat, tapi karna pas awal-awal terlalu nge push trus heartrate meledak jadi langsung mikir aduh gimana ya kalo ga kuat. Langsung overthinking kemana-mana deh. Dukungan dari temen juga ngaruh di aku ya, dan yaa itu mas jadi bisa control diri sampek pendakian selese.
N2.ND.25	Peneliti	Oke kita ganti ke value ni sekarang, pengalaman berharga apa yang kamu dapetin?
	ND	Ya jelas bersyukur aja si ternyata dikasi badan yang kuat menghadapi segala tantangan kehidupunk.
N2.ND.26	Peneliti	Jadi trauma ato nagih nad buat muncak?
	ND	Hmmm nagih ato engga aku gatau ya mas. Tapi aku masi penasaran aja sih sama diri ku sendiri kobisa selemah itu, jadi next pasti aku muncak lagi tapi belum tau kemananya. Ayo mas
N2.ND.27	Peneliti	Gas ae kalo aku nad yang penting dana kenakalan ready. Pasti ada Latihan lain dong selain lari biasanya buat persiapan?
	ND	Iya mas Latihan nyari” elevasi si paling, paling sama lower body di kuatin aku kan nge gym juga soalnya.
N2.ND.28	Peneliti	Sejauh ini gimna progress latihannya
	ND	Beda beda beda, kalo kena nanjak” udah lumayan lah ya meskipun tanpa beban
N2.ND.29	Peneliti	Oke terakhir ya nad, mungkin buat orang lain yang baru pengen mulai mendaki apa pesen kamu?
	ND	Waduh waduh kan aku juga pemula mas
N2.ND.30	Peneliti	Gapapa share pengalaman aja
	ND	Yaaa paling itu tadi Latihan fisik itu yang paling penting, trus cari temen muncak yang klop sama kita karna kalo engga, ya bisa-bisa ditinggal (sambil ketawa)
N2.ND.31	Peneliti	Oke sipp thankyu ya nad itu aja si pertanyaanku nanti aku crosscheck sama temen mu ini
	ND	Yahh lagi dong mass

LAMPIRAN III

TRANSKIP WAWANCARA PARTISIPAN 3

Nama : ZH
Jenis Kelamin : Laki-laki
Umur : 22 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Tanggal Wawancara : 23 November 2025
Durasi : 07.30 – 08.10
Lokasi Wawancara : Salah satu coffe shop, kota malang

Koding	Transkrip	
	N3.ZH.1	Peneliti
	ZH	Alhamdulillah sehat mas, sampeyan gmna?
N3.ZH.2	Peneliti	Alhamdulillah yo ngene iki mas, aku gak ganggu mas ya, sesuai wingi ae tak tanya-tanya seputar pendakian e sampeyan wingi soal e tak woco ng form iku sampyan ngisi jare ada kepanikan lah hehe, bener mas ya?
	ZH	Iya mas sempet hectic lah ya bahasane soal e pertama kali muncak, kene yo gapernah olahraga to, nyerang howo adem yo jarang dadi yo rodok ndredeg kae mas (sambil ketawa)
N3.ZH.3	Peneliti	Ahaha oke mas, iki ngko sampeyan crito biasa ae istilah e share pengalaman lah, nek enek hal-hal seng menurut e sampeyan privasi yo gausah dishare gak masalah. Mungkin kenalaan ae mas ya, sampeyan ki sopo to jane?
	ZH	Oke siap mas, aku ZH, asli dari jawa tengah tepatnya kota semarang. Alhamdulillah sekarang masih kuliah di ** jurusan peternakan.
N3.ZH.4	Peneliti	Oke, sampyan muncak ki baru pertama kali wingi berarti mas ya?
	ZH	Leres mas, baru pertama dan insyaAllah tidak yang terakhir soal e capek tapi nagih.


N3.ZH.5	Peneliti	Waduh capek tapi nagih iki sg perlu di ceritakan ini nanti, ke gunung apa mas kemaren?
	ZH	Kemaren ke buthak mas
N3.ZH.6	Peneliti	Mungkin bisa diceritakan mas kronologi pendakiannya kapan, berapa orang, terus latar belakang sampeyan kok mendaki ini karena apa?
	ZH	Jadi kemaren aku ke buthak mas, sama teman teman ku satu kontrakan karna aku di malang ini ngontrak. Ada 5 orang yang ikut cewe nya ada 2 tapi bukan cewekku mas ya, cewek e temenku
N3.ZH.7	Peneliti	Oke mas lanjut
	ZH	Trus naik itu di bulan agustus kemaren pas lagi rame ramenya itu
N3.ZH.8	Peneliti	Wah excited ngga mas kemaren itu?
	ZH	Sebenere aku seneng mas, cuman mungkin ada beberapa hal sg aku takut lah ya ngomongnya. Karna aku gak olahragawan, terus aku ga betah howo adem, dan ini pertama kali aku muncak. Tapi berhubung 2 temen ku ini anak gunung jadi aku tenang lah mereka kan yang paham jadi bisa ngarahin aku begitu mas.
N3.ZH.9	Peneliti	Itu diajak nya mendadak atau udah ada selisih waktu cukup lama dari tanggal pendakian?
	ZH	Itungannya gak mendadak banget sih mas cuman aku emang orang e males buat olahraga, jadi fisik aku gak prepare sama sekali. Trus nek dibilang alat pun aku juga punyaanya paling cuman baju” anget tok, sg liyo kancaku mas sg ngarahno we nyewo iki nyewo iku gitu. Tapi aku juga searching lah liat” di konten orang opo ae sih sg kudu digowo nek muncak soal e aku bener” gak paham opo” mas, pokok modal bismillah paring slamet budal wes.
N3.ZH.10	Peneliti	Ono gak sih mas hal seng paling sampeyan pikirno sakdurunge budal iku?
	ZH	Ono mas, jujur ae sebenere wedi karo adem mas, karna aku wonge ga betah adem. Dan ditambah critone konco”ku nek hipo ki iso fatal aku pun ndelok” konten yo ternyata memang iso fatal, kan tambah wedi mas yo. Sampek aku ki nggowo jaket 2 og mas pas iku, tapi yo ono kanggone ternyata memang ng nduwur wadem banget, bahkan mungkin pas bengi iku aku wes iso dibilang gejala hipo lah nek jare kancaku soal e sampek ndredeg kae lo awakku. Jan gaiso turu aku sewengi iku nang nduwur wadem e pol.
N3.ZH.11	Peneliti	Tapi menurut e sampeyan pengalaman pertama iki sesuai ekspektasi ne sampeyan gak mas?
	ZH	Nek secara garis besar sesuai mas, koyok view ne yo oleh apik, cuman ono beberapa hal seng perlu dibenahi yo biasa lah pemula mas soale. Sg parah yo goro-goro kademen mau mas, aku ng trek ae jaketan sg liyane kaos an kyok kuat banget og cah” iki. Kaet pos 3 wes

		keroso wadem e pol padahal yo gerak terus mas, nek kono wes panik aku iki mlaku aku wadem e ngene opo maneh ngko nek wes bengi koyok opo.
N3.ZH.12	Peneliti	Tambah deg degan wes yo
	ZH	Jelas mas, mungkin nek napas sih gak begitu masalah ternyata yo engap tapi iso ke kontrol lah. Tapi untung e kancaku kan wes paham lah jare wes nggowo emergency blanket iku dadi nek sak wayah” gak kuat kenek diatasi, yo rodok tenang aku (sambil ketawa)
N3.ZH.13	Peneliti	Konco” ne sampeyan sadar nggag mas nek sampeyan iku cemas ngono?
	ZH	Yo sadar mas makane di omongi insyaAllah aman nek kademen ono penghangat e, jare ngono
N3.ZH.14	Peneliti	Menurut e sampeyan dukungan konco iku sepengaruh iku nggag mas nggo semangat e sampeyan?
	ZH	Mungkin lebih simple e nek menurutku karna aku pemula mas yo, dadi iki POV seko pemula lah istilah e. Dadi konco iku yo marai kene dadi gak worry, aku gelem muncak kan mergo memang koncoku iki istilah e wes pro lah. Terus selama perjalanan iku yo cah” penak dadi karo guyon” ngono kae malih seru lah mas. Terus sg paling berkesan menurutku perhatian e sih kyok jam e mangan kudu ndang mangan, mandek siji mandek kabeh. Selama ng tendo yo cah-cah penak gelem masakno segala macem, the best pokok e lah dadi yo koyok melu open trip kae mas wkwk
N3.ZH.15	Peneliti	Berarti sakdurunge sampeyan munggah iku sampeyan wes yakin mas yo nek iso iki bakal tekan puncak ngono
	ZH	Yakin banget mas yo iku mau koncone soal e wes pro. Tapi sakdurunge munggah koncoku yo jelasno nek nde e dudu tipikal sg mekso, sekirane ono masalah/halangan sg gak memungkinan nggo lanjut yo gak dilanjut jare ngono, aku no mung manut ae mas karo cah-cah pokok bismillah budal mulih selamat ngono ae.
N3.ZH.16	Peneliti	Seko start terus selama perjalanan iku sampeyan tambah yakin wah iki iso iki tekan puncak, opo malah tambah ragu mas atau mungkin malah tambah wes ingin medon ae?
	ZH	Karna aku enjoy ya mas dadi yo aman ae, sebener e gak mikir tekan semono sih mas aku soal e pas mlaku aku ki wes fokus banget ngatur nafas nggo mlaku kuwi mau mas, dodo i rasane dag dig dug tenan og.
N3.ZH.17	Peneliti	Selama muncak iku mas sampeyan kan ngadepi masalah sg aekh banget berarti yo, koyok nglawan roso cemas e sampeyan dewe. Nglawan roso wedi lah, nah kan pas bar muncak iki sampeyan ngroso bedo ngga tentang coro pandang e sampyan ngadepi masalah iki mas?

	ZH	Nek aku pribadi iku tipikal wong sg angel sinau mas. Dadi nek aku ono hal seng gak ngerti tapi aku kudu nglakoni, iku aku males golek ngerti. Mungkin coro pandang ku saiki yo wes malih nek gak ngerti takon ae gak masalah seng penting kene ngerti jawaban e kan lego.
N3.ZH.18	Peneliti	Misal e kepiye iku mas
	ZH	Yo koyok aku kan muncak iki gak paham opo-opo yo takon kanca”ku, koyok neng tendo aku kademen yo ngomong piye coro ne ben gak kademen opo ono seng salah karo pakaianku dan lain-lain lah ngono kui
N3.ZH.19	Peneliti	Oalah okeoke mas paham, trus mas first experience sampeyan muncak iki opo makna sg paling jeru mas? Jeru iki jawaban e hehe
	ZH	Waduh wangele mas pertanyaan e haha. Mungkin anu mas ternyata pelan-pelan kalo kita tetep jalan pun bisa sampek juga asekk
N3.ZH.20	Peneliti	Wohh kelas king. Rencana kedepan arep muncak maneh ngga mas iki
	ZH	Pengen mas tapi mungkin atur jadwal ndisek ae karo sangu ne mas duh jan abot nek masalah iku.
N3.ZH.21	Peneliti	Terakhir mas, pesen e sampeyan nggo pendaki seng mungkin arep mulai pertama mendaki koyok sampeyan ben gak melakukan kesalahan yang sama seko sampeyan ki opo?
	ZH	Nah iki aku ngerti ki mas, nek gak kuat adem mending diantisipasi bawa baju hangat atau nek kancaku ngarani layering system e di maksimalno karna iku marai gaiso turu mas nek kademen jan tenan gak penak blas.
N3.ZH.22	Peneliti	Hahaha gejala hipo wae wes koyok ngono mas yo
	ZH	Tenan eg mas gejala tok ae efek e wes koyok ngono opo maneh nek sampek hipo tenan kan iso bahaya
N3.ZH.23	Peneliti	Betul-betul mas, okeh terimakasih banyak mas waktunya itu aja yang pengen tk tanyain ke sampeyan sorry banget aku ganggu waktune sampeyan ngopi iki
	ZH	Aman mas next muncak bareng mas yo
N3.ZH.24	Peneliti	Who siapp tok nek aku mas pokok sangu ne ready

LAMPIRAN

Surat Ijin Penelitian (Pra Penelitian)


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-
 malang.ac.id

Nomor : 3299/FPsi.1/PP.009/12/2025 15 Desember
2025

Hal : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

Kepada Yth,
 Kepala Basecamp Pendakian Gunung
 Buthak Via Panderman
 Dukuh Toyomerto, Desa
 Pesanggrahan, Kecamatan Batu, Kota
 Batu, Jawa Timur
 di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses
 penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi
 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
 Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/
 Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan
observasi pra skripsi, kepada:

Nama / NIM : ACHMAD ROYAN / 200401110049
 Judul : Dinamika Psikologis Kecemasan
 Proposal : Pendaki Pemula
 Dosen : 1. Ermita Zakiyah, M.Th.I.
 Pembimbing : 2. Yusuf Ratu Agung, MA.

Tempat : Basecamp Pendakian Gunung Buthak
 Observasi : Via Panderman
 Tanggal : 17-12-2025 s.d 17-12-2025
 Observasi
 Model : Offline
 Kegiatan

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan
 kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

12/16/2023

LAMPIRAN VII

Informed Consent Informan 3 ZH

INFORMED CONSENT

Saya yang bernama/nama dibawah ini :

Nama (inisial) : ZH
 Usia : 21 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian skripsi yang berjudul **Hubungan Psikologi Kecewaan, Perilaku Pemula Dalam Pendidikan-Gerbang** yang dilakukan oleh :

Nama Peneliti : Ahmad Royan
 NIM : 20040110049
 Fakultas : Psikologi
 Instansi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Informasi Penelitian

1. Tujuan penelitian ini adalah memahami pengalaman dan dinamika psikologis kecewaan yang dialami penitaki pertama selama melakukan pelaksanaan gambar.
2. Proses pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan estimasi waktu ± 30-60 menit.
3. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat **sukarela** dan partisipan berhak menolak atau mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi apapun.
4. Seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya. Informasi partisipan tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian dan hanya ditampilkan dalam bentuk inisial atau nama samaran.
5. Hasil wawancara akan digunakan untuk kepentingan akademik dan penelitian ilmiah.

ii. Wawancara dilakukan (audio) dengan persetujuan partisipan, secara-oral serta menggunakan proses menulis dan

Saya telah membaca dan memahami informasi mengenai penelitian ini. Saya menyetujui bahwa partisipan saya berhak menolak dan saya dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa adanya dampak apapun bagi saya. Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Malang, 13 / 11 / 2025

Peneliti (Ahmad Royan)
 Partisipan (ZH)

LAMPIRAN

Expert Judgement (Pakar/Praktisi Pendakian Gunung)

LEMBAR KONTRAKSI PARTISIPAN (MEMBER CHECKING)
 Menunjukkan Pelaksanaan Keanggotaan Pemula Pemula dalam Pendakian Gunung


Nama Peserta : Achmad Royan
 NIM : 200401110049

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:
 Nama Peserta : (Ahmad Royan)
 Tanggal : 10 Desember 2025

Mengucapkan bahwa:

1. Peserta telah menandatangani transkrip hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada saya.
2. Saya telah menandatangani transkrip hasil wawancara atau poin-poin utama yang ditulis oleh peneliti berdasarkan pengamatan saya.
3. Saya menyatakan bahwa data dan informasi tersebut telah sesuai dengan metode pengamatan, dan jawaban yang saya alami saat pendakian tersebut.
4. Saya memberikan persetujuan kepada peneliti untuk menggunakan data tersebut sebagai bahan analisis dalam skripsinya.

Demiakan pernyataan ini saya buat secara sadar untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mading, 10 Desember 2025
 Partisipan,


LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN WAWANCARA
 (Praktisi Pendakian Gunung)

A. IDENTITAS VALIDATOR
 Nama :
 Keanggotaan/Posisi : Praktisi Pendakian Gunung
 Pengalaman Mendaki : 0 Tahun

B. METODE/ALAT PENGESAHAN
 Tanggal, Saian dan lain-lain untuk menuliskan hasil validasi (✓) pada kolom atau pernyataan dengan keseriusan sebagai berikut:

1. Sangat Kuang Sesuai
 2. Kuang Sesuai
 3. Sesuai
 4. Sangat Sesuai

C. TABEL PENILAIAN

No	Aspek Validasi	Skor (1-4)
1	ASPEK BAHASA DAN ISTILAH TEKNIS Jumlah pendakian yang digunakan (nama, lokasi, ketinggian, nama, arah) sudah tepat dan lumen digunakan di lingkungan pendaki	4
2	Kejelasan (logis) dengan pendaki	3
3	ASPEK ALIR DAN KRONOLOGIS (LOGICAL FLOW) Urutan pertanyaan sudah sesuai flow pendakian yang nyata (persiapan, perjalanan, puncak, turun)	4
4	Pertanyaan mengenai detail lokasi (nama, kondisi pos, sumber air, keadaan) sudah sesuai dengan fakta lingkungan di Gunung hulah dan Gunung Lincing	4
5	ASPEK STIMULASI INGINAT (RECALL) Pertanyaan dimulai dengan pertanyaan ingatan pendaki tentang detail peristiwa yang dialami	4
6	Pertanyaan mencakup situasi-situasi kritis yang umum terjadi (seperti: kehilangan air, badan, atau kelelahan fisik) untuk menguji emosi pendaki.	3

E. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas, maka kesimpulan penelitian wawancara ini dirumuskan:

1. Layanan pengobatan herbal terdiri dari (layak digunakan maupun tidak sesuai).
2. Tidak layak digunakan.

(Maksud dari layak adalah layak untuk digunakan)

- hasil validasi layak dan persentase hasil di dapatkan

- persentase validasi layak dan persentase (persentase) di dapatkan

Malang, 29 Desember 2019

Validasi Praktisi


 (Nama dan Sifat Nama)

LEMBAR PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN (ASPEK KONTAK LAPANGAN & KEPENDAKSIAN)

Kepada Yth.

Bapak/Saudara

Di Tempat

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Royan

NIM : 20009110049

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Judul Skripsi : Dinamika Psikologis Keragaman Persepsi Praktek

Bermaksud memohon kesediaan Bapak/Saudara sebagai Ahli Materi / ahli lapangan (Praktisi / Pendakki) untuk memberikan penilaian dan masukan terhadap pedoman wawancara penelitian saya.

Pendekatan ini bertujuan untuk memantapkan bahwa:

1. Valid dan reliabel yang digunakan relevan dengan data penelitian.
2. Penelitian yang dilakukan sesuai dengan realitas jalur penelitian khususnya konteks pendidikan Gunung Bati (Pendidikan).
3. Pengeksekusi wawancara sesuai dan ada untuk diakhiri kepada praktisi peneliti.

Menarik dari Bapak/Saudara sangat berharga bagi kelengkapan dan kesempurnaan proses pengembangan data penelitian ini. Atas kesediaan dan bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

Malang,

Pemboran,

Achmad Royan



LAMPIRAN

Lembar Konfirmasi Informan 1 YAW (Member Checking)

LEMBAR KONFIRMASI PARTISIPAN (MEMBER CHECKING)

Dinamika Psikologis Kecemasan Pendaki Pemula dalam Pendakian Gunung

Peneliti : Achmad Royan
NIM : 200401110049

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Partisipan : _____ (Inisial *YAW*)
Tanggal : *10 November 2025*


Menyatakan bahwa

1. Peneliti telah menunjukkan transkrip hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada saya.
2. Saya telah membaca/memeriksa draf narasi atau poin-poin utama yang ditulis oleh peneliti berdasarkan pengalaman saya.
3. Saya menyatakan bahwa data dan informasi tersebut telah sesuai dengan maksud, pengalaman, dan perasaan yang saya alami saat pendakian tersebut.
4. Saya memberikan persetujuan kepada peneliti untuk menggunakan data tersebut sebagai bahan analisis dalam skripsinya.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, *10 November* 2025

Partisipan,



LAMPIRAN X

Lembar Konfirmasi Informan 2 ND (Member Checking)

LEMBAR KONFIRMASI PARTISIPAN (MEMBER CHECKING)
Dinamika Psikologis Kecemasan Pendaki Pemula dalam Pendakian Gunung

Peneliti : Achmad Royan
NIM : 200401110049


Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Partisipan : (Inisial **WR**)
Tanggal : 10 November 2025

Menyatakan bahwa:

1. Peneliti telah menunjukkan transkrip hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada saya.
2. Saya telah membaca/meriksa draf narasi atau poin-poin utama yang ditulis oleh peneliti berdasarkan pengalaman saya.
3. Saya menyatakan bahwa data dan informasi tersebut telah sesuai dengan maksud, pengalaman, dan perasaan yang saya alami saat pendakian tersebut.
4. Saya memberikan persetujuan kepada peneliti untuk menggunakan data tersebut sebagai bahan analisis dalam skripsinya.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 10 November 2025
Partisipan,

(.....)

LAMPIRAN XI

Lembar Konfirmasi Informan 3 ZH (Member Checking)

LEMBAR KONFIRMASI PARTISIPAN (MEMBER CHECKING)
Dinamika Psikologis Kecemasan Pendaki Pemula dalam Pendakian Gunung

Peneliti : Achmad Royan
 NIM : 200401110049

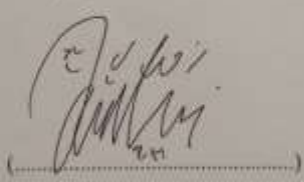
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Partisipan : (Inisial: 1st)
 Tanggal : 25 November 2025

Menyatakan bahwa:

1. Peneliti telah menunjukkan transkrip hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada saya.
2. Saya telah membaca/memeriksa draf narasi atau poin-poin utama yang ditulis oleh peneliti berdasarkan pengalaman saya.
3. Saya menyatakan bahwa data dan informasi tersebut telah sesuai dengan maksud, pengalaman, dan perasaan yang saya alami saat pendakian tersebut.
4. Saya memberikan persetujuan kepada peneliti untuk menggunakan data tersebut sebagai bahan analisis dalam skripsinya.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 November 2025
 Partisipan,

 (.....)

LAMPIRAN XII

**Foto Dengan Validator Ahli (Praktisi Pendakian) sekaligus Staff Basecamp
Pendakian Gunung Buthak via Panderman (Pra Penelitian)**



LAMPIRAN XIII

Wawancara Informan 1 YAW



LAMPIRAN

Wawancara Informan 2 ND



LAMPIRAN XV

Wawancara Informan 3 ZH



LAMPIRAN XVI

CATATAN LAPANGAN (FIELD NOTES) OBSERVASI NON-VERBAL

Peneliti : Achmad Royan

Topik : Dinamika Psikologis Kecemasan Pendaki Pemula

1. Informan 1 YAW

Gestur

Pada saat menceritakan bagian "tapi ya itu ngerasa takut banget pas di tengah jalan" (WCR.1/6), subjek tampak membetulkan posisi duduknya berkali-kali (gelisah).

Ekspresi

Mata subjek membesar (terbelalak) saat menceritakan cuaca buruk dan kedinginan. Ada gerakan tangan yang merapat ke tubuh seolah sedang memeragakan rasa kedinginan.

Intonasi

Suara terdengar lebih pelan dan ragu saat mengakui "ingin menyerah". Namun, intonasi berubah menjadi sangat cepat dan semangat (nada tinggi) saat menceritakan "pemandangannya emang keren banget mas".

Kontak Mata

Sempat menghindari kontak mata saat membicarakan kelemahannya fisik, namun kembali menatap peneliti saat membicarakan peran temannya (YAW).

2. Partisipn 2 ND

Gestur

Tangan subjek tampak memainkan korek api atau benda di meja saat menceritakan momen dia terdiam (speechless) karena capek (WCR.2/26). Ada tanda-tanda kelelahan psikologis yang muncul kembali.

Ekspresi

Menunduk saat menceritakan momen dia tertinggal di belakang teman-temannya. Ada senyum kecut (getir) saat mengakui dia merasa jadi beban tim.

Intonasi

Ada jeda napas yang panjang (sigh) sebelum menjawab pertanyaan tentang rasa takut. Suara sempat tertahan saat mengakui bahwa dia hampir menangis karena pundaknya sakit.

Respon Fisik

Terlihat berkeringat tipis di dahi padahal ruangan cukup sejuk, menunjukkan adanya stres emosional saat mengingat kembali kejadian tersebut.

3. Informan 3 ZH

Gestur

Menggunakan banyak gerakan tangan (hand gestures) untuk menggambarkan medan pendakian yang terjal.

Ekspresi

Wajah terlihat sangat serius (mengerutkan kening) saat menjelaskan rasa takutnya tidak bisa tidur karena kedinginan (kademmen). Ada ekspresi lega yang nyata (menghembuskan napas kuat) saat bercerita berhasil sampai di puncak.

Intonasi

Menggunakan penekanan kata (logat yang tegas) pada kata-kata seperti "jan abot mas" atau "gak kuat adem". Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman fisik tersebut sangat membekas secara psikologis.

Kontak Mata

Sangat stabil, menunjukkan subjek sudah melakukan pemaknaan positif atas pengalamannya dan merasa bangga bisa menyelesaikannya.

Lampiran XVII

Expert Judgement Audit Trail Kesesuaian Data dan Validasi Hasil Temuan

**LEMBAR PERMIDIAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN
(AUDIT TRAIL KESELUAIAN DATA DAN VALIDASI HASIL TEMUAN)**

Kepada Yth,
Bapak Dr. Fathul Lohabul Naga, M.Si,
Di Bangsal

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Achmad Bayan
NID : 200401110049
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Jenis Kerja : Dosen/Asisten Pengajar/Asisten Praktisi/Pengajar dan
Pembinaan Lapangan

Bermaksud memohon kesediaan Bapak/ibu sebagai Ahli Madya (Expert Judgement) untuk memberikan penilaian dan tindakan terhadap prosedur wawancara (interview guide) penelitian saya.

Penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa:

1. Pertanyaan wawancara sesuai dengan aspek Kognitif, Afektif, dan Konatif dari konstruk yang hendak diukur
2. Struktur pertanyaan bersifat terbuka (open-ended) dan tidak bias, serta memenuhi standar metodologi kualitatif fenomenologis.

Mohon agar Bapak/ibu sangat berharga untuk memberikan penilaian ini dan keefektifan data penelitian ini. Atas kesediaan dan bantuannya, saya ucapkan terima kasih.

Malang,
Panjahan,

Achmad Bayan

**LEMBAR AUDIT KESELUAIAN DATA DAN VALIDASI HASIL TEMUAN
(EXPERT AUDIT TRAIL)**

A. IDENTITAS VALIDATOR

Nama : Dr. Fathul Lohabul Naga, M.Si.
IDP : 10760112 200312 1.002
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis / Psikologi Sosial / Metodologi Kualitatif
(Coret yang tidak perlu)

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bapak/ibu diminta untuk memberikan nilai sesuai (+) pada kolom skor penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:

- 4: Sangat Sesuai/Tepat
- 3: Sesuai/Tepat
- 2: Cukup
- 1: Tidak Sesuai/Tepat
- 0: Sangat Tidak Sesuai/Tepat

C. TABEL PENILAIAN

No	Aspek yang diteliti	Skor (1-4)
Kualitas Pengisian Data (Prebing)		
1	Penciri telah melakukan pengisian data (prebing) yang mendeskripsikan berbagai pengalaman subjek/partisipan	2
2	Transkrip wawancara dan analisis keterbacaan informasi dan partisipan tampak jelas dan akurat dan penuh	3
Kesesuaian dengan Variabel & Teori		
3	Data hasil wawancara (transkrip) telah mencakup informasi kognitif, afektif, dan konatif konstruk	4
4	Struktur dalam transkrip mendeskripsikan alinea dan makna hasil wawancara dan strategi coding partisipan	3
Kredibilitas Temuan		

