

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mendaki gunung adalah suatu kegiatan olah raga yang dikombinasikan dengan rekreasi guna mengatasi tantangan dan bahaya pada lereng dan jurang, untuk mendapatkan pemandangan yang indah dari puncaknya walaupun harus melewati kesulitan atau memanjat tebing. Mendaki memiliki arti pergi ke tempat yang lebih tinggi. Mendaki gunung di era saat ini tidak lagi menjadi hal yang langka, akan tetapi sudah banyak di minati oleh kalangan muda sampai orang tua, tidak hanya dijadikan sekedar hobi namun juga dijadikan sebagai bentuk *self healing* bahkan prestasi oleh beberapa kalangan. Hal ini dapat menimbulkan rasa simpati dan empati sehingga emosi negatif yang dirasakan akan tergantikan dengan emosi positif.

Pendakian gunung tidak hanya dapat dilakukan oleh laki-laki, akan tetapi seiring berkembangnya zaman banyak dari kalangan perempuan juga melakukan kegiatan tersebut. Tentunya tujuan utama dari setiap pendaki berbeda, di antaranya adalah mencari ketenangan, mencari ide atau inspirasi, melatih *soft skill* dalam *survive* di alam bebas, bahkan sebagai pelampiasan dan penerimaan diri atas masalah-masalah yang sedang dihadapi seperti kegagalan dalam berkarier, masalah pertemanan bahkan percintaan. Selain menjadi kegiatan waktu luang, mendaki gunung juga memiliki manfaat lain seperti yang dijelaskan oleh Anna (Utami 2020) dalam artikelnya, mendaki gunung dianggap efektif untuk kesehatan mental karena dapat menciptakan rasa

nyaman, tenang, dan sebagai bentuk terapi alami mengatasi *stress*. Tentunya semua hal itu akan sangat bersinggungan dengan cara individu tersebut merespon atau mengendalikan emosi yang dirasakannya. Banyak dari kalangan anak muda yang melakukan pendakian sebagai pelampiasan dari rasa kecewa yang dirasakan terhadap masalah yang dihadapinya.

Menurut Faridha (2023), masalah merupakan persoalan-persoalan dalam kehidupan yang timbul dari lingkungan psikis, keluarga, atau masyarakat, dan membutuhkan penyelesaian. Dalam hal ini banyak dari kalangan anak muda yang mengalami kegagalan dalam kehidupannya dan mencoba untuk berdamai terhadap dirinya dengan mendaki gunung. Hal tersebut bukan semata-mata mengikuti *trend* saja namun juga berhubungan dengan cara mengelola emosi dan penerimaan terhadap dirinya. Harga diri, sebagai penilaian terhadap diri sendiri, melibatkan proses analisis dan introspeksi tentang perasaan sendiri, tentang karakteristik yang mendefinisikan para pendaki dan tentang kemampuan berprestasi.

Mendaki sendiri memiliki nilai tantangan dan pencapaiannya masing-masing. Mendaki gunung merupakan aktivitas yang penuh tantangan. Bagi seseorang dengan harga diri yang kurang, menaklukkan puncak gunung dapat menjadi cara untuk membuktikan pada diri sendiri bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan yang semula dianggap mustahil. Selain itu, alam sering dianggap sebagai tempat yang menenangkan dan menyembuhkan. Bagi individu yang berjuang dengan masalahnya,

menghabiskan waktu di alam dapat dijadikan solusi untuk melarikan diri dari tekanan kehidupan sehari-hari dan menemukan kedamaian batin.

Dalam mendaki, adanya rasa bangga dan merasa mampu melakukan pendakian ini menjadi salah satu alasan lain para pendaki. Pendakian memaksa pendaki untuk mengakui kekuatan dan kelemahan fisik maupun mental. Dengan mengetahui batas-batas diri, para pendaki dapat menerima diri apa adanya. Setiap pendakian adalah sebuah tantangan yang mendorong para pendaki untuk keluar dari zona nyaman. Proses ini membantu para pendaki membangun kepercayaan diri dan meyakini bahwa para pendaki mampu mengatasi kesulitan. Setiap tahap pendakian yang berhasil dilalui adalah sebuah pencapaian. Merayakan keberhasilan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri.

B. Perumusan Masalah

Menurut Zickuhr, (2016), (dalam Muthu 2024), motivasi ialah suatu proses yang dapat memberikan semangat, arah, dan ketekunan dalam suatu perilaku dan mengacu pada kekuatan, dorongan serta dorongan yang menyebabkan kegigihan perilaku dan memotivasi individu untuk mencapai tujuannya. Motivasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku individu, dengan adanya suatu dorongan pada diri individu ini dapat melatarbelakangi dirinya untuk melakukan suatu hal agar dapat dicapai secara maksimal.

Coopersmith (1967), mendefinisikan harga diri sebagai pendapat individu tentang keberhargaannya yang diekspresikan dalam sikap penerimaan

atau penolakan yang menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti dan berharga.

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis serta dari pengamatan penulis bahwa banyak orang yang melakukan pendakian tak hanya sebagai sarana berlibur atau mencari suasana baru dari aktivitas sehari-hari, namun juga sebagai media pelampiasan sebagai sarana penerimaan terhadap dirinya. Dalam konteks ini tidak mudah setiap individu untuk menerima dirinya sendiri pada saat mendapatkan masalah.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana motivasi individu untuk mendaki gunung ?
2. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan motivasi mendaki ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui adakah hubungan antara harga diri dan motivasi mendaki pada pendaki gunung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan teori di bidang Psikologi, khususnya teori yang berkaitan dengan harga diri dan motivasi mendaki gunung.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi pemahaman lebih mendalam tentang harga diri dan motivasi mendaki gunung pada para pendaki saat mendapatkan masalah yang dibawa individu dalam kegiatan mendaki gunung. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan penelitian dengan tema penyelesaian masalah yang berkaitan dengan kegiatan *outdoor* yang dikemas secara menyenangkan.

