

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendakian gunung merupakan sebuah kegiatan menarik yang dapat menyegarkan pikiran dan bahkan dapat menjadi hobi bagi banyak orang serta menjadi prestasi yang dapat dibanggakan. Aktivitas pendakian gunung bukan lagi merupakan kegiatan yang langka, artinya tidak lagi hanya dilakukan oleh orang tertentu saja yang menamakan diri sebagai kelompok Pencinta Alam, Penjelajah Alam dan semacamnya, melainkan juga dilakukan oleh orang-orang dari kalangan umum (Mahesa, 2010).

Kegiatan pendakian gunung merupakan petualangan yang menantang, bahkan kegiatan yang sangat ekstrim untuk seseorang. Orang akan mempunyai kepuasan tersendiri bila sampai di puncak gunung dan melihat keindahan gunung dari jarak dekat. Didalam kegiatan pendakian gunung, banyak hal-hal yang harus diketahui berupa aturan pendakian, perlengkapan pendakian, persiapan, cara-cara yang baik untuk melakukan kegiatan pendakian dan lain-lain (Mahesa, 2010).

Kadir (2003) menyatakan bahwa persiapan yang harus disiapkan sebelum melakukan pendakian harus benar-benar matang, terlebih informasi tentang gunung tujuan tersebut, baik informasi cuaca, ketinggian gunung, jenis vegetasi, jalur pendakian, sumber mata air dan sebagainya, selain persiapan-persiapan tersebut, pendaki juga harus mengetahui kondisi tubuh masing-masing, misalkan mempunyai penyakit yang sewaktu-waktu bisa kambuh bila berada di gunung. Kegiatan pendakian gunung membutuhkan banyak persiapan yang melibatkan fisik, mental, logistik, pengaturan rencana perjalanan dan manajemen emosi. Hal ini sangat penting karena ketika mendaki gunung harus membawa perlengkapan *ekstra safety* agar selama perjalanan tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Pendakian gunung tak hanya dikhususkan untuk para pria. Para kaum wanita pun bisa melakukannya dengan porsi yang hampir sama dengan pria. Pria maupun wanita bisa mendaki gunung, tetapi dengan catatan, mereka harus fit, baik fisik maupun mental, karena wanita juga menghadapi tantangan dan ancaman yang sama dengan pendaki pria (Banyuista, 2012).

Kegiatan pendakian gunung memiliki banyak manfaat. Nilai-nilai positif yang didapat dalam kegiatan mendaki gunung menurut Schumacher (Yitno, 1997) adalah penyadaran kembali kegiatan badan yang meliputi bernafas, berjalan, dan melihat, menumbuhkan penghargaan terhadap air, udara, dan tanah, menumbuhkan persahabatan dan solidaritas serta menjembati kesenjangan sosial, dan menumbuhkan cinta akan alam. Serta, ada nilai spiritual

yang terkandung dalam kegiatan pendakian alam, yaitu: perjumpaan dengan Sang Ilahi melalui ciptaan-Nya dengan permasalahan lingkungan masa kini yang memungkinkan timbulnya spiritualitas ekologis.

Salah satu nilai positif yang dapat diperoleh dari kegiatan pendakian gunung adalah munculnya rasa empati di kalangan para pendaki. Handayani (2010) mengatakan bahwa kegiatan di alam terbuka dapat mengembangkan karakter bagi pelakunya, paling tidak rasa kecintaan terhadap tanah air akan bertambah, seperti perjalanan ke pelosok-pelosok negeri dan mengenal bagian-bagian terdalam dari negeri ini akan menjadikan kecintaan orang terhadap tanah airnya meningkat. Hubungan persaudaraan yang terjalin, tanpa membedakan ras, agama dan antar golongan adalah bagian terpenting dalam berkegiatan di alam terbuka. Hal ini dapat menimbulkan rasa simpatik dan empati yang tinggi di kalangan para pendaki.

Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain. Menurut Myers (dalam Sarwono, 2002), empati adalah hasrat untuk menolong orang lain tanpa memikirkan kepentingan sendiri. Empati lebih menitikkan pada kesejahteraan orang lain. Empati yang tinggi pada seseorang akan menjadikannya memiliki keinginan untuk menolong orang lain.

Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri. Semakin terbuka seseorang kepada emosi diri sendiri, semakin terampil pula dalam membaca perasaan. Empati adalah memahami hati, pikiran, dan jiwa orang lain termasuk motif, latar belakang, dan perasaan mereka. Semakin besar empati pada orang lain, semakin besar pula bisa menghargai dan menghormati mereka. Individu untuk dapat berempati pada orang lain harus mendengarkan dengan mata dan hati, selain dengan telinga. Tetapi kebanyakan orang mendengarkan bukan karena niat memahami, melainkan dengan niat untuk bereaksi (Hatch, 2007).

Kemampuan berempati akan mampu menjadi kunci dalam keberhasilan bergaul dan bersosialisasi di masyarakat. Seseorang dapat diterima oleh orang lain jika ia mampu memahami kondisi (perasaan) orang lain dan memberikan perlakuan yang semestinya sesuai dengan harapan orang tersebut. Kemampuan empati perlu diasah setiap orang agar dirinya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Lauster (2005), empati berfungsi untuk mempercepat hubungan dengan orang lain sehingga dapat menghindari adanya kesalah pahaman, perdebatan dan tidak sepakatan antar individu. Dymond (2005) menambahkan empati berfungsi pula dalam penyesuaian diri karena terdapat kesadaran dalam diri bahwa sudut pandang setiap orang berbeda sehingga lebih fleksibel, optimis dan memiliki kematangan emosi. Sejalan dengan pendapat Dymond, Mussen,

Eisenberg & Nancy (2009) menambahkan empati berfungsi untuk meningkatkan pemahaman diri dengan memahami perspektif orang lain sehingga terjadi perbandingan sosial yang dilakukan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Empati menjadi bagian penting bagi perkembangan individu untuk menjaga individu terhindar dari perilaku merugikan orang lain dan menemukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial.

Rasa empati dapat ditumbuhkan melalui kegiatan pendakian gunung. Kegiatan mendaki gunung bagi sebagian orang merupakan suatu hal yang sangat aneh, seperti tidak ada kegiatan lain yang lebih santai, menyenangkan dan bermanfaat bagi diri kita, tidak menguntungkan dan terkesan menghambur-hamburkan uang karena biaya transportasi, peralatan dan segala kebutuhan yang diperlukan selama pendakian bisa menghabiskan banyak biaya. Banyak orang yang belum memahami manfaat atau sisi positif dari mendaki gunung. Tantangan yang dihadapi selama pendakian gunung adalah ujian untuk seorang pendaki. Bagaimana seseorang bisa mengatasi permasalahan tersebut dengan menggunakan kemampuan yang ada dan bisa menyatu dengan alam. Jika seseorang berhasil menghadapi itu semua, maka seseorang akan dengan mudah untuk mengatasi rasa takut, cemas dan mencapai kemenangan untuk melawan ego yang ada dalam diri karena mendaki gunung juga membutuhkan *team work*.

Permasalahan kemampuan berempati ditunjukkan oleh mahasiswi pendaki gunung. Kegiatan pendakian gunung dapat menanamkan karakter positif bagi pelakunya. Kegiatan ini dapat menumbuhkan hubungan persaudaraan yang terjalin, diantara para aktivis pendaki tanpa membedakan ras, agama dan antar golongan. Hal ini dikarenakan saat melakukan pendakian, tidak ada pelayan yang melayani dan seseorang tidak bisa menyandarkan diri atau bergantung pada orang lain selain diri kita sendiri yang melakukannya. Kondisi yang jauh dari keramaian, tidak ada penolong selain diri sendiri dan teman-teman sesama pendaki. Keakraban yang terjalin diantara sesama pendaki dapat menimbulkan rasa empati diantara sesama pendaki itu sendiri.

Tetapi pada kenyataannya tidak semua pendaki gunung memiliki empati. Seperti halnya, pada saat mendaki gunung banyak pendaki yang kurang peduli dengan sesama pendaki. Ketika pendaki yang lain tertinggal pendaki yang sudah mendahului tidak mau menunggu. Karena mendaki gunung itu merupakan sebuah tim dan mau tidak mau harus dilakukan bersama-sama bagaimanapun kondisinya. Seperti ketika berada di gunung dan ada salah satu anggota yang sakit, maka dalam satu tim tersebut harus melakukan pertolongan, jika kondisinya tidak memungkinkan di tangani di tempat maka seluruh anggota tim harus mengorbankan perjalanan pendakian dan memutuskan untuk ikut turun gunung. Peneliti melakukan wawancara awal pada dua orang mahasiswi aktivis pendaki gunung yang menjelaskan tentang

kegiatan mendaki gunung dan permasalahan selama melakukan kegiatan mendaki gunung.

Hasil wawancara dengan subjek pertama sebagai berikut:

“Menurut saya kegiatan pendakian gunung merupakan hal yang sangat berharga, bukan hanya mendapatkan keindahan alam saja akan tetapi mampu menumbuhkan rasa tanggung jawab antar anggota. Tapi kadang suka kesel sama pendaki-pendaki yang jalannya cepet. Suka ninggalin ngga mau tunggu yang pada dibelakang. Soalnya saya sering banget ditinggal kalo jalan, dan mereka pada santai saja ngga mikir aku yang dibelakang” (Subjek 1)

“Saya memang suka dengan kegiatan mendaki gunung, karena rame bisa kumpul bareng teman-teman. Dianggota saya yang lebih sering masak. Pas lagi masak kadang pendaki yang lain gak mau bantuin, entah itu cuci piring atau nyiapin kompor. Padahal saya sudah sering negur buat minta tolong tapi malah gak pada gerak pada asik foto-foto lah atau ngobrol.” (Subjek 2)

Dari permasalahan yang ada dan berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan, terdapat permasalahan terkait dengan kemampuan berempati pada mahasiswi pendaki gunung. Beberapa mahasiswi masih menunjukkan kemampuan empati yang rendah dengan sesama teman, hal ini dipicu atau disebabkan oleh banyak faktor. Rasa empati dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Hoffman (2000) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi empati yaitu: sosialisasi, *mood* dan *feeling*, situasi dan tempat, proses belajar dan identifikasi, komunikasi dan bahasa, serta pengasuhan. Ginting (2009) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi proses perkembangan empati seseorang menurut beberapa ahli yaitu pola asuh, kepribadian, jenis kelamin, variasi situasi, pengalaman dan objek respon, usia, derajat kematangan dan sosialisasi. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi rasa empati adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat menggunakan emosinya dengan baik serta dapat menyalurkan emosinya pada hal-hal yang bermanfaat dan bukan menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya (Davidoff, 2001). Sartre (2002) mengatakan bahwa kematangan emosi adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsang yang bersifat emosional, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, selain itu dengan kematangan emosi maka individu dapat bertindak dengan tepat dan wajar sesuai dengan situasi dan kondisi.

Seseorang yang memiliki kematangan emosional tinggi berarti mampu mengendalikan dorongan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain serta memelihara hubungan baik dengan lingkungannya. Riadiani (2010) mengatakan seseorang dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila mampu tidak “meledakkan” emosinya di hadapan orang lain,

melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih bisa diterima.

Yustikasari (2005) mengemukakan bahwa matang dalam hal emosi juga tidak menjamin individu akan bebas dari kesulitan dan kesusahan. Seorang pendaki gunung dituntut memiliki rasa empati untuk memahami apa yang orang lain rasakan dan pikirkan pada situasi tertentu. Rasa empati merupakan suatu bentuk emosi kesadaran diri, selain rasa malu, rasa cemburu dan rasa bersalah. Ketika seorang pendaki gunung yang memiliki rasa empati harus memahami kondisi mental dan emosi orang lain pada saat melakukan kegiatan di alam. Kematangan emosi pada individu ditandai dengan bagaimana konflik dipecahkan, bagaimana kesulitan ditangani, yang artinya adalah seseorang yang mau bekerja keras tanpa mengeluh dan selalu merasa bisa melakukan segala hal dan mempunyai keyakinan yang kuat untuk melakukan segala aktivitasnya dan secara emosi pada tiap individu, tidak akan langsung menunjukkan kualitas individu untuk mengenali emosi pada diri sendiri. Emosi tersebut kemudian dikelola dan digunakan untuk memotivasi diri sendiri dan memberi manfaat dalam hubungannya dengan orang lain sehingga individu akan dapat membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan secara optimal sekalipun individu tersebut sedang menghadapi masalah (Walgito, 2004).

Dalam kegiatan mendaki gunung, para pendaki gunung dituntut harus siap dalam segala hal. Soethanto (2010) mengatakan bahwa aspek psikologis begitu berpengaruh dalam kegiatan arung jeram dan juga kegiatan alam bebas lain, baik dalam pembentukan kematangan emosional, konsep diri, dinamika kelompok atau pun proses mengambil keputusan. Oleh karena itu sangatlah dibutuhkan bagi para pendaki untuk matang secara emosi dan memiliki rasa empati sebab akan sangat berpengaruh pada pikiran dan fisik individu, apabila pendaki tidak matang secara emosi dan tidak memiliki rasa empati, maka akan berakibat fatal.

Kemampuan empati itu sendiri merupakan ketrampilan dasar untuk semua kecakapan sosial. Ada banyak penelitian yang mengkaji mengenai permasalahan kemampuan empati seseorang. Salah satunya Arum (2014) yang berjudul “Hubungan Pola Asuh Otoritatif dengan Empati pada Remaja Awal”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara pola asuh otoritatif dengan empati pada remaja awal, dimana semakin otoritatif pola asuh yang diterapkan orangtua maka semakin baik pula empati pada remaja awal, demikian pula sebaliknya. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Lisitiyana (2013) dengan judul “Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Empati Pada Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara pola asuh demokratis dengan empati.

Penelitian yang dilakukan oleh Art (2013) dengan judul “Kecenderungan Perilaku Prososial dan Empati Siswa Reguler terhadap Siswa Berkebutuhan Khusus di SMP Manguni Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara empati dan kecenderungan perilaku prososial siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus di SMP Manguni Surabaya. Penelitian yang lain dilakukan oleh Putri (2015) dengan judul “Hubungan antara Kemampuan Koping Berfokus Masalah, Koping Berfokus Emosi dan Kebutuhan Afiliasi dengan Empati Perawat”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan koping berfokus emosi tidak berhubungan dengan empati perawat, sedangkan kemampuan koping berfokus masalah dan kebutuhan afiliasi berhubungan dengan empati perawat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dan rasa empati pada perempuan yang melakukan aktivitas pendakian gunung. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kematangan emosi dengan subjek penelitian yang berbeda pula yaitu mahasiswi pecinta alam di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini berjudul “Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Rasa Empati pada Mahasiswi Pendaki Gunung di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan rasa empati pada mahasiswi pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan rasa empati pada mahasiswi pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis yaitu memberikan sumbangan pada ilmu Psikologi dalam memahami kematangan emosi dan rasa empati pada mahasiswi pendaki gunung dari pandangan ilmu-ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Sosial.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini yaitu memberikan informasi yang diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa pendaki gunung mengenai pentingnya kematangan emosi dan rasa empati ketika mendaki gunung sebagai pertimbangan agar lebih siap dalam pendakian.