

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mendaki gunung adalah suatu kegiatan berpetualang di alam terbuka menuju ke tempat yang lebih tinggi ke puncak gunung. Sesuai dengan pendapat sumitro dkk (1997: 1) : “Mendaki gunung adalah suatu kegiatan yang berorientasi di alam terbuka dan mendaki ke tempat yang lebih tinggi merupakan tujuan utama aktifitas olahraga tersebut.”

Mendaki gunung adalah suatu olahraga keras penuh petualangan dan kegiatan ini membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan dan daya juang yang tinggi. Bahaya dan tantangan seakan hendak mengungguli merupakan daya tarik kegiatan ini. Pada hakekatnya bahaya dan tantangan tersebut adalah untuk menguji kemampuan diri dan untuk bias menyatu dengan alam. Keberhasilan suatu pendakian yang sukar berarti keunggulan terhadap rasa takut dan kemenangan terhadap perjuangan melawan diri sendiri.

Faktor pendukung keberhasilan dalam pendakian gunung terdiri dari factor-factor teknis seperti, persiapan manajerial pendaki gunung yaitu kelengkapan oprasional dan *safety procedure*, persiapan administrasi. Untuk menjadi seorang pendaki gunung yang handal tidak hanya berdasarkan pada segi teknis semata, namun faktor non teknis seperti aspek mental atau kejiwaan seperti motivasi, rasa percaya diri, faktor emosional serta keperibadian sang pendaki sangat berpengaruh. Aspek kepribadian seorang pendaki seperti sikap kedewasaan,

motivasi dalam berlatih, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, keseimbangan emosi dan yang paling penting jiwa sportifitas.

Kemudian, Hendri Agustin (2005:56) mengatakan “Sifat mental seorang pendaki gunung adalah tabah dan berani menghadapi tantangan di alam terbuka. Berani dalam arti sanggup menghadapi tantangan dan mengatasi dengan bijaksana dan juga berani mengakui keterbatasan kemampuan yang dimiliki”

Dalam dunia olahraga khususnya bagi atlet, dari hasil penelitian (Singer, 1986:58) selalau menyarankan emosi yang ideal bagi atlet, tetapi telah di ketahui bahwa para atlet mempunyai sifat yang berbeda. Mereka yang ekstrim adalah yang sangat rendah emosinya.

Yang terjadi dalam mendaki gunung pada dasarnya adalah “ *man in movement* “ yang berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian-bagian tubuh manusia melainkan merupakan wujud proses psikofisik manusia sebagai kebulatan (totalitas). Sebab sebagaimana diketahui bahwa manusia terdiri dari jiwa raga dalam susunan yang unik dan saling memengaruhi.

Aspek mental adalah merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dalam perjalanan pendakian gunung. Emosi yang positif pada atlet akan bermanfaat karena akan meningkatkan kepercayaan diri sehingga mampu memotivasi diri mencapai hasil maksimal dalam melakukan aktifitasnya. Hal ini dapat menjadi hal yang baik dalam pendakian gunung karena dengan demikian berarti atlet pendaki dapat menyelesaikan pendaikannya.

Enung Fatimah (2006) mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetens dan percaya bahwa dia bias karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

Dan dalam kondisi seperti perjalanan pendakian gunung kepercayaan diri ini seakan-akan menjadi obat kuat bagi pendaki gunung, untuk meningkatkan rasa percaya atas kemampuan dirinya dalam melakukan aktifitas pendakian gunung tersebut.

Dan sebaliknya emosi yang negatif akan menjadi masalah untuk pendaki gunung, dan hal itu akan menyebabkan terjadinya kecemasan (*Anxiety*). Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir/takut mengenai ketegangan mental yang mengelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman dan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk segera terjadi.

Dalam ekspedisi pendakian gunung senantiasa penuh dengan kecemasan serta konflik-konflik penuh dengan ketakutan dan kontrol mental. Bagi pendaki keadaan semacam ini justru dapat menjadi suatu tantangan untuk menguji kemampuan diri, namun tidak sedikit pula yang mengalami hal yang sebaliknya, pendaki menjadi putus asa dan keadaan semacam ini membuat seorang atlet tidak

hanya akan gagal menguasai keadaan tetapi akan meningkat timbulnya emosi yang negatif. Dalam pendakian gunung, wajar saja kalau pendaki merasa tengang, bimbang, cemas, terutama menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang dan kalau situasinya mencekam (Singgih Gunarsa, 1989:62).

Hal-hal yang berkaitan dengan mental diatas baik emosi yang positif seperti rasa percaya diri maupun emosi yang negatif seperti kecemasan, pastinya akan berpengaruh kepada pendakian kondisi fisik pendaki terutama daya tahan.

Daya tahan yang dimaksud adalah keadaan atau kondisi yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan. Tentunya juga menjadi faktor yang diperhatikan dalam pendakian, dikarenakan dalam ekspedisi pendakian gunung memerlukan waktu yang cukup panjang, ada yang berhari-hari dan bahkan ada pula yang membutuhkan waktu yang berbulan-bulan. Untuk itu faktor daya tahan ini juga menjadi faktor utama dalam pendakian gunung.

Seperti pernyataan diatas percaya diri kadang kala menjadi obat kuat bagi seorang pendaki gunung dalam melakukan pendakian, dikarenakan mampu memotivasi diri untuk tetap bertahan dan kuat dalam melakukan pendakian, seakan-akan daya tahan pendaki gunung terus bertambah dan bertambah. Demikian sebaliknya ketika kecemasan datang menghantui pendaki gunung, hal yang terjadi adalah turunnya motivasi diri untuk mengerjakan sesuatu, dan akhirnya berimbas kepada turunnya daya tahan, dan sang pendaki gunungpun tidak mampu melakukan pendakian secara maksimal.

Berkaitan dengan pembahasan di atas, dalam hal ini organisasi pencinta alam di Unimed yakni Mapala Unimed akan menjalankan program kerjanya yaitu Expedisi Rimba Gunung Sumatera Utara, Medan dari ekspedisi ini sendiri adalah hutan, rawa dan Pilar (puncak gunung) yang berada di kabupaten Tanah Karo dengan target durasi perjalanan adalah selama 5 hari. Sehingga sangat dibutuhkan persiapan maksimal guna keberhasilan ekspedisi. Dan untuk itu diadakan seleksi ketat anggota tim ekspedisi kemudian dilatih fisik, mental dan pengetahuannya kembali.

Karena panjangnya perjalanan yang ditempuh ditambah lagi kondisi alam yang sulit ditebak pasti akan menciptakan suatu kondisi yang mencekam pula, sehingga perlu diketahui bagaimana sifat mental para atlet ekspedisi rimba gunung Mapala Unimed.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas saya tertarik untuk melakukan penelitian sebagai usaha pemecahan masalah dengan memperhatikan aspek-aspek psikologis Tim Pendaki Gunung sehingga saya mengajukan judul yaitu **“Hubungan Rasa Percaya Diri, Daya Tahan Terhadap Tingkat Kecemasan pada Tim Pendaki Gunung Mapala Unimed Dalam Menghadapi Expedisi Rimba Gunung Sumatera Utara Tahun 2013.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang erat kaitannya dengan hubungan rasa percaya diri, daya tahan dan tingkat kecemasan yang dialami Tim Pendaki Gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera utara, maka diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1) Bagaimanakah rasa percaya diri tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera utara tahun 2013?
- 2) Bagaimanakah daya tahan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera utara tahun 2013?
- 3) Bagaimanakah tingkat kecemasan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera utara tahun 2013?
- 4) Apakah ada hubungan rasa percaya diri, daya tahan dan tingkat kecemasan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera utara tahun 2013?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada hubungan rasa percaya diri, daya tahan dan tingkat kecemasan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera utara tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Agar terarah pada sasaran maka perlu dirumuskan permasalahan. Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah Ada hubungan Rasa percaya diri tim pendaki gunung terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung sumatera utara?
2. Apakah Ada hubungan daya tahan tim pendaki gunung terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung sumatera utara?
3. Apakah Ada hubungan antara Rasa percaya diri dan daya tahan tim pendaki gunung terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung sumatera utara?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut di atas tujuan penelitian ini untuk mengetahui informasi yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui ada hubungan rasa percaya diri tim pendaki gunung Mapala Unimed terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara Tahun 2013.
2. Untuk mengetahui ada hubungan daya tahan tim pendaki gunung Mapala Unimed terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara Tahun 2013.
3. Untuk Mengetahui ada hubungan antara Rasa percaya diri dan daya tahan tim pendaki gunung Mapala Unimed terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai setelah kegiatan penelitian ini selesai dilakukan yaitu :

1. Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih tim pendaki gunung dalam melatih dan membina atlet pendaki gunung yang merupakan tugas utamanya. Dengan adanya informasi tersebut diharapkan pelatih tidak hanya melatih fisik, tehnik dan taktik namun juga dapat lebih memperhatikan faktor psikologis atlet untuk mencapai keberhasilan.
2. Bahan pertimbangan dan sumber data bagi pelatih dan atlet tentang tingkat kecemasan pendaki gunung, guna perbaikan dan peningkatan perannya dalam proses melatih dan berlatih.
3. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang faktor-faktor kepercayaan diri, daya tahan dan kecemasan yang dominan berpengaruh terhadap keberhasilan pendaki gunung sebagai referensi .