

SKRIPSI

**KEGIATAN MENDAKI GUNUNG SEBAGAI *COPING STRESS*
PADA MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**



OLEH

**NURLIAH
NIM.17.3200.031**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 H/1446 M

**KEGIATAN MENDAKI GUNUNG SEBAGAI *COPING STRESS*
PADA MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**



OLEH

NURLIAH

NIM.17.3200.031

Skripsi sebagai Salah Satu Syarat untuk Mempreroleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2024 H /1446 M

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul I Skripsi : Kegiatan Mendaki Gunung Sebagai *Coping Stress*
Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Nurliah

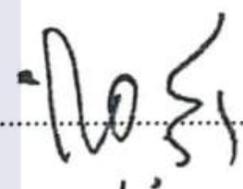
NIM : 17.3200.031

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : B-1749/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Muhammad Haramain, M.Sos.I. (.....) 

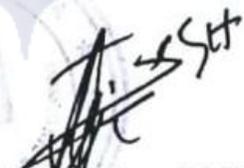
NIP : 19840312 201503 1 003

Pembimbing Pendamping : Emilia Mustary, M.Psi. (.....) 

NIP : 19900711 201801 2 001

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul l Skripsi : Kegiatan Mendaki Gunung Sebagai *Coping Stress*
Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Nurliah

NIM : 17.3200.031

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

DasarPenetapan Pembimbing : B-1749/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2023

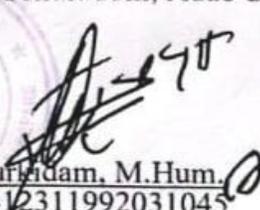
Tanggal Kelulusan : 30 Juli 2024

Disahkan oleh komisi penguji :

Muhammad Haramain, M.Sos.I.	(Ketua)	(.....)
Emilia Mustary, M.Psi.	(Sekertaris)	(.....)
Adnan Achiruddin Saleh, M. Si.	(Anggota)	(.....)
Nur Afiah, M.A.	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. A. Nurhidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah Swt, atas berkat, rahmat dan hidayanya-lah sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Selanjutnya saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Bapak Abd Rahim dan Ibu Nurhaedah yang telah mendidik, membesarkan dan selalu mendukung serta doanya yang tak pernah putus sedikitpun hingga sampai saat ini. Kemudian terimakasih juga kepada keluarga, sahabat, orang-orang yang selalu membantu, selalu berada didekat dan siap memberikan bantuan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Muhammad Haramain, M.Sos.I dan Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku pembimbing utama dan pembimbing pendamping, atas segala bimbingan dan bantuannya yang telah diberikan kepada penulis. Selanjutnya juga di ucapkan terima kasih kepada:

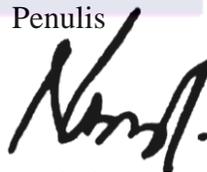
1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam M. Hum. selaku “Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah” dan Bapak Dr. Iskandar, M.Sos.I. selaku Wakil Dekan I dan Wakil Dekan II atas pengabdianannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.

3. Bapak Haramain, M. Sos.I. dan ibu Emlia Mustary, M.Psi. selaku pembimbing yang selalu membimbing dan mengarahkan dalam mengerjakan skripsi sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) atas segala pengabdian yang telah memberikan pembinaan, motivasi serta semangat.
5. Ibu Suhartina, S.Pd., M.pd. selaku Dosen Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan support dan motivasi kepada penulis.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen, Para Staf, Kepala Perpustakaan yang telah bekerja keras dalam mengurus segala hal administratif selama penulis studi IAIN Parepare.
7. Saudara dan saudari, Nirmala Idrus, S.Pd. dan Ami Zaki, S.H. selaku senior yang selalu memberi suport di saat penulis mengalami kesulitan dan disaat ingin menyerah dalam mengerjakan skripsi.
8. Terima kasih juga kepada diri sendiri yang senantiasa tetap kuat dan tabah dalam mengerjakan skripsi.

Penulis hanya bisa mendoakan atas segala bantuan yang diberikan semoga bisa menjadi suatu kebanggaan dan bermanfaat bagi kita semua, semoga Allah Swt membalas kebaikan kalian serta bernilai pahala di sisi-Nya, Aamiin.

Parepare, 10 Juni 2024

Penulis



Nurliah

NIM. 17.3200.031

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nurliah
Nim : 17.3200.031
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 17 Oktober 2000
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Kegiatan Mendaki Gunung Sebagai *Coping Stress*
Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 10 Juni 2024
26 Zulkaidah 1445

Penulis



Nurliah
Nim. 17.3200.031

ABSTRAK

Nurliah. *Kegiatan Mendaki Gunung Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare* (dibimbing oleh Muhammad Haramain dan Emilia Mustary).

Secara keseluruhan kegiatan mendaki gunung membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa melalui kegiatan mendaki gunung.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, dalam hal ini penulis menggunakan tiga sumber data diantaranya data primer yang diperoleh langsung dari mahasiswa, data sekunder yang diperoleh dari kepustakaan dan data tersier sebagai penunjang. Adapun pengumpulan data digunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian teknik analisis dan pengolahan data yang digunakan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan mendaki gunung merupakan *coping stress* yang efektif bagi mahasiswa. Kegiatan mendaki gunung dipilih sebagai *coping stress* karena aktivitas ini memberikan pengalaman yang menyenangkan dan menyegarkan, membantu mahasiswa dalam mengelola stres serta memperbaiki kesejahteraan emosional, memperkaya pengalaman sosial dan mengembangkan kemampuan bertahan hidup dalam menghadapi masalah.

Kata Kunci : *Coping Stress, Gunung, Mahasiswa, Pendaki.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Penelitian Relevan	7
B. Tinjauan Teori	12
C. Tinjauan Konseptual	20
D. Kerangka Pikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
C. Fokus Penelitian	24
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis dan Pengolahan Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	55

1.	Gambaran <i>Coping Stess</i> Mahasiswa Melalui Kegiatan Mendaki Gunung	55
BAB V PENUTUP		66
A.	Simpulan	66
B.	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		I



DAFTAR TABEL

No	Nama Gambar	Halaman
1	Daftar Huruf-Huruf Arab dan Transliterasinya	xiii
2	Daftar nama narasumber	29



DAFTAR GAMBAR

No	Nama Gambar	Halaman
1	Kerangka Berpikir	27



DAFTAR LAMPIRAN

No.Lamp.	Judul Lampiran	Halaman
1	SK Pembimbing Skripsi	VI
2	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari IAIN Parepare	VII
3	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dinas Pananaman Modal Kabupaten Pinrang	VIII
4	Keterangan Wawancara	IX
5	Dokumentasi	XII
6	Biodata Penulis	XV

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

1. Transliterasi

a. Konsonan

Fonem konsonen bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qaf	q	Qi
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En
و	Wau	w	We
هـ	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	’	apostrof
ي	Ya	y	Ye

Hamzah (ء) yang diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (’).

b. Vokal

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
-------	------	-------------	------

ا	Fathah	a	A
إ	Kasrah	i	I
أ	Dammah	u	U

2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	fathah dan ya	ai	a dan i
وَّ	fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ: kaifa

حَوْلَ: ḥaula

c. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ / اِي	fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
يِ	kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وُ	dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

d. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta murbatah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *rauḍah al-jannah* atau *rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

e. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ـَـ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمَّ : *nu‘‘ima*

عَدُوُّ : *‘aduwwun*

Jika huruf bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ـِـ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah (i)*. Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

f. *Kata Sandang*

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma‘arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang

ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalāh* (bukan *az-zalzalāh*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof ('), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمْرٌ : *Umirtu*

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi diatas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh.

Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab

i. *Lafz al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ *Dīnullah* بِاللَّهِ *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ Hum fī rahmatillāh

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: IbnuRusyd, Abū al-Walid Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid MuhammadIbnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)

2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	<i>subḥānahū wa ta'āla</i>
Saw.	=	<i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص = صفحة

دو	=	بدون مكان
صهعى	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
خ	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

Et al.: “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenisnya.

Terj. :Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol. :Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkla seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia perkuliahan tugas perkuliahan sering kali menjadi beban pikiran bagi mahasiswa, apalagi masalah-masalah lain yang sering dihadapi oleh mahasiswa seperti mahasiswa sulit menyeimbangkan antara kehidupan perkuliahan dan kehidupan pribadinya yang membuat mahasiswa menjadi tertekan atau dengan kata lain mengalami *stress*.

Fenomena *stress* sudah tidak asing lagi dalam kehidupan ini, *stress* dialami oleh setiap orang tidak memandang jenis kelamin, usia, jabatan dan stratifikasi *social*. *Stress* bisa dialami oleh seorang bayi, anak;anak, remaja, atau dewasa, dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dan dialami oleh pria maupun wanita.¹ Seperti halnya jika di lihat dalam dunia perguruan tinggi fenomena *stress* pada mahasiswa sangat sering di jumpai karena pada umumnya dalam perguruan tinggi tingkat perubahan kondisional lingkungan baik itu bersifat pribadi maupun sosial, pengambilan keputusan, dan penyesuaian-penyesuaian yang seharusnya dilakukan sering bertolak belakang dengan apa yang diharapkan. Dalam kondisi seperti ini biasa menjadi pemicu rasa tertekan bagi mahasiswa sehingga bisa terjadinya *stress*.

Seyogyangnya *stress* merupakan hal yang normal terjadi dalam kehidupan dan hal ini tidak sepenuhnya buruk, *Stress* mampu mendorong untuk mengerjakan sesuatu. Secara garis besar orang yang mengalami *stress* berlebihan juga membawa dampak sangat buruk bagi kondisi kesehatan fisik maupun psikologis seseorang. Penelitian di Amerika menyebutkan bahwa 28 dari 32 orang pasien menderita

¹Syamsul Yusuf and A. Jutinka Nurihsan, 'Landasan-Landasan Dan Konseling', in *Cetakan 3* (PT Remaja Rosdakarya Offset–bandung, 2008).h.245

stress dan mengakibatkan sistem kekebalan tubuh tidak berjalan normal serta kehidupan yang tragis sebelum terserang penyakit.² *Stress* merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian *stress* cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami *stress* dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Maka dari itu perlu adanya upaya dalam mengontrol *stress* dan berdamai dengan masalah yang bisa saja menimbulkan *stress*.

Upaya yang dilakukan dalam mengontrol *stress* disebut dengan istilah “*coping*”. Dalam mengontrol *stress* tentunya terlebih dahulu harus mengetahui penyebab munculnya *stress* untuk mempermudah menentukan cara mengontrol *stress* dalam diri. Ada dua kategori *coping*, yang pertama *coping* berfokus terhadap emosi dimana seseorang berusaha untuk mengatur dan mengendalikan emosi dan mencari dukungan sosial dari orang lain ketika menghadapi *stress*, Selanjutnya *coping* yang berfokus pada masalah dimana seseorang mengatur strategi dalam menangani masalah yang menyebabkan timbulnya *stress*.³

Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai masalah, karena dengan berpikir positif, kita dapat lebih mudah menemukan solusi untuk setiap permasalahan. Dalam era globalisasi ini, olahraga menjadi sangat penting sebagai salah satu cara untuk menurunkan dan mencegah tingkat stres, meningkatkan kesehatan, serta memelihara dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup. Dalam Pasal 19 Bab VI Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa "olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran." Olahraga rekreasi tidak hanya membantu menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam pemulihan kesehatan mental dan emosional. Oleh karena itu, berpikir positif dan

²Salsa Bila Putri Suwarjik and Qurrota Ayun, *Depresi : Tinjauan Psikologi* (kencana, 2009).h.113

³Thomas F. Oltmanns and Robert Emery, ‘Psikologi Abnormal’, in *Cetakan 1* (Pustaka Pelajar, 2013).h.281

berpartisipasi dalam olahraga adalah kombinasi yang efektif untuk menghadapi tantangan dalam era globalisasi.⁴

Aktivitas fisik juga di yakini dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental.⁵ Aktivitas fisik yang di maksud seperti jogging, bersepeda, berolahraga, menimba air , mendaki gunung , lari cepat yang dilakukan selama 10 menit lebih sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya dan berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil pengolahan data bahwa aktivitas fisik terutama dari tingkat sedang hingga berat dapat mempengaruhi dan memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani serta berdampak pada peningkatan kesehatan mental.

Mendaki gunung merupakan olahraga relaksasi dan rekreasi. Orang-orang terutama mereka yang jenuh dengan kehidupan perkotaan, memilih mendaki gunung sebagai sarana rekreasi untuk menghilangkan kepenatan dan kejenuhan selama liburan.⁶ Olahraga rekreasi seperti mendaki gunung dapat menurunkan tingkat depresi seseorang dapat meningkatkan kebugaran fisik. Dalam hasil penelitian tentang Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung mengatakan bahwa responden yang mengalami depresi saat pandemic Covid-19 setelah olahraga rekreasi mendaki gunung terjadi penurunan tingkat depresi. Dapat dilihat dari hasil dari *pretest* yang diambil sebelum adanya perlakuan olahraga mendaki gunung dari 30 orang pendaki yang mengalami gejala

⁴Faisal, Agus, and Sugianto, 'Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktifitas Pendakian Gunung Sebagai Rekreasi Masyarakat', *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2017.h.144

⁵Ahmad Chaeroni, Amung Ma'mun, and Dian Budiana, 'Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?', *Jurnal Sporta Sainika*, 2021.h.54

⁶Faisal Adam Rahman and A Kristiyanto, 'Mountaineering Physical Activities as Community Recreational Sports', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*, 2018.h.404

depresi ringan akibat pandemi Covid-19.⁷ Meskipun kegiatan mendaki gunung merupakan kegiatan yang melelahkan, kegiatan pendakian gunung dapat bermanfaat bagi kesehatan mental. Manfaat kegiatan luar ruangan seperti pendakian gunung, mulai dari mempertajam ingatan sampai memperbaiki Mood yang menciptakan rasa bahagia.⁸

Motif mahasiswa melakukan aktivitas pendakian gunung yaitu sebagai berikut:

- 1) mahasiswa ingin melepas penat atau kejenuhan setelah aktivitas dan rutinitas kesehariannya sehingga membutuhkan rekreasi untuk revitalisasi fisik dan pikiran,
- 2) Ingin berbaur dengan alam serta menikmati hijaunya pemandangan alam pegunungan,
- 3) Ingin mencoba hal baru dalam hidupnya salah satunya memilih aktivitas pendakian gunung,
- 4) Ingin berinteraksi dengan alam dan lebih dekat dengan alam, dan
- 5) Aktivitas pendakian gunung sebagai hobi.⁹

Manfaat yang diperoleh mahasiswa yang melakukan aktivitas pendakian gunung (pendaki) adalah sebagai berikut: 1) Sebagai sarana untuk melatih fisik atau berolahraga, 2) Sebagai sarana untuk berekreasi sehingga mendapatkan kesenangan, 3) Merevitalisasi pikiran atau refreshing dan relaksasi dari ketegangan fisik akibat rutinitas kesehariannya, 4) Lebih mendekatkan diri dengan Sang Pencipta karena dapat melihat ciptaan-Nya yang begitu indah yaitu alam, 5) Belajar hidup mandiri, 6) Sebagai sarana pembentukan karakter seseorang karena dengan mendaki gunung akan banyak menemukan hal baru yang tidak bisa ditemukan ditempat lain namun

⁷Lailatul Mahfudhoh, Slamet Raharjo, and Mahmud Yunus, 'Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung', *Sport Science and Health*, 2021.h.901

⁸Arif Satriyo Pambudi, 'Ego Manusia Seputar Pendakian Gunung Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Rupa' (ISI Yogyakarta, 2020).h.44

⁹Faisal Adam Rahman, Agus Kristiyanto, and Sugiyanto Sugiyanto, 'Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitas pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat', *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2017.h.150

berguna untuk kehidupan sehari-hari seperti lebih menghargai air minum dan makanan karena terbatas, saling tolong menolong, tidak membuang sampah sembarangnya dan lainnya, 7) Ketika melakukan pendakian gunung akan banyak mendapat teman baru atau kenalan baru yang sama-sama akan mendaki, 8) Sebagai sarana bersosialisasi baik dengan sesama pendaki, warga sekitar maupun dengan alam.¹⁰

Alam bebas berperan sebagai terapi kesehatan mental, kadar stres menurun otomatis dengan bersatunya manusia dan unsur manusianya itu sendiri yaitu alam bebas. Saat dipertemukannya tubuh seseorang dengan alam, otak manusia akan lebih tenang dan *stress* yang dideritanya akan semula tiada. Selanjutnya Ketika berkegiatan di alam bebas, suasana dan kondisi seseorang akan merasakan bahagia yang meningkat dan ketika suasana hati meningkat, Kesehatan juga ikut terjaga dan meningkat pula, dan membuat seseorang lebih Tangguh dan tenang dalam menanggapi perasaan-perasaan yang akan muncul dikemudian hari.¹¹

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *coping stress* mahasiswa melalui kegiatan mendaki gunung ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *coping stress* mahasiswa melalui kegiatan mendaki gunung.

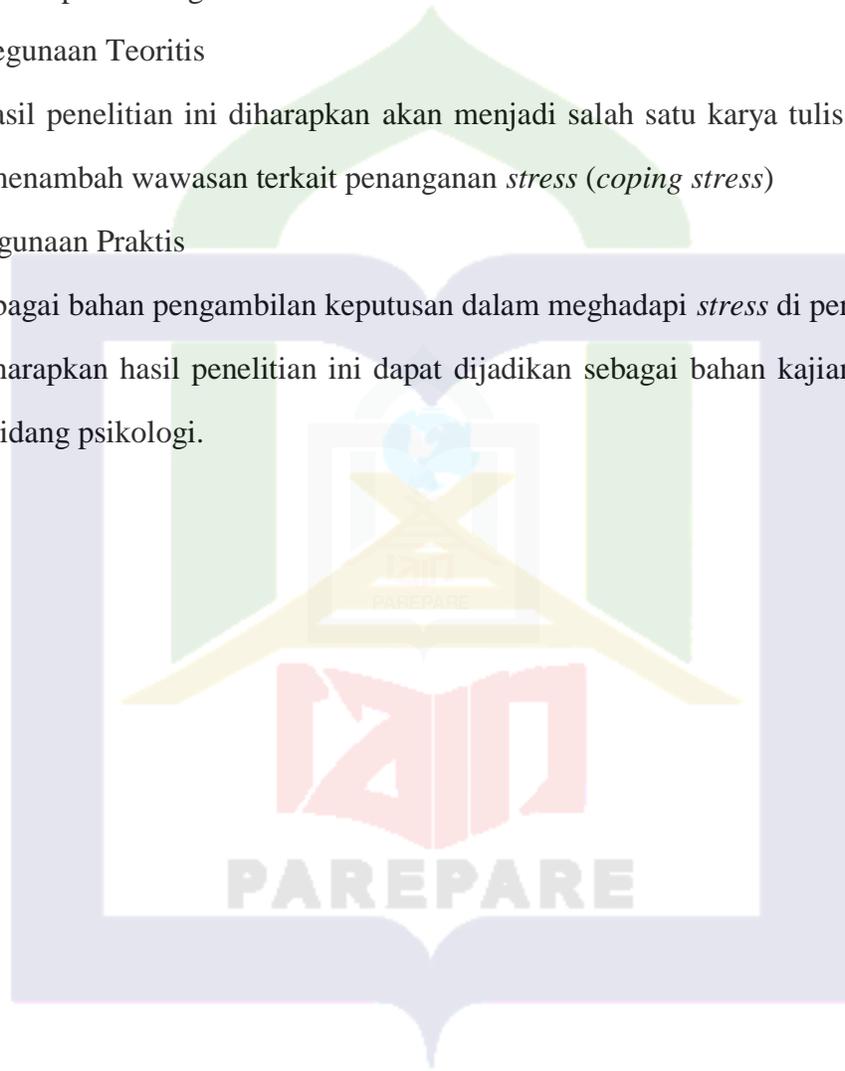
¹⁰Faisal, Agus, Sugianto, “*Motif, motivasi, dan manfaat aktifitas pendakian gunung sebagai rekreasi Masyarakat*”, *Jurnal Pendidikan Jasmanidan Olahraga* , Vol. 16No.2 (Desember 2017), 150-151.

¹¹Faizal Bayu Nurfalah, ‘*Alam Sebagai Terapi Kesehatan Mental*’, *Islamic Studies Across Different Perspective: Trends, Challenges And Innovation*, Vol 19 (2023), 21-22.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari tujuan di atas maka penulis mengharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna untuk pihak yang membutuhkannya, adapun kegunaan yang diharapkan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi salah satu karya tulis ilmiah yang menambah wawasan terkait penanganan *stress (coping stress)*
2. Kegunaan Praktis
 - a. Sebagai bahan pengambilan keputusan dalam meghadapi *stress* di perkuliahan.
 - b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bersama di bidang psikologi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Sepanjang penelusuran yang telah penulis lakukan, penelitian yang berkaitan dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini terdapat beberapa yang memiliki kesamaan namun mempunyai fokus penelitian yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis tidak menutup kemungkinan memiliki kesamaan dengan skripsi penelitian lainnya. Penelitian yang berhubungan dengan *Coping Stress* beberapa kali dikaji dalam bentuk penelitian skripsi maupun dalam bentuk jurnal sejauh hasil temuan penulis. Adapun beberapa yang pernah meneliti hal tersebut sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ervina Panca Prasasti “*Strategi Coping Stress Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*”¹² dimana tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui stress akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi, gejala-gejala stress akademik dan bagaimana strategi coping stress mahasiswa yang Menyusun skripsi pada masa pandemic Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi karena pembatasan sosial saat pandemi Covid-19. Akibatnya subjek merasa stres karena tugas dan kegiatannya menjadi terhambat. Gejala stres akademik dapat dilihat dari empat aspek, yaitu fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif. Faktor yang mempengaruhi

¹² Ervina Panca Prasasti and Zahrotul Uyun, ‘Strategi Coping Stress Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19’ (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

stres mahasiswa yaitu faktor internal seperti kecerdasan individu dan faktor eksternalnya berupa tuntutan kampus, keluarga dan lingkungan. Strategi coping yang dilakukan mahasiswa yaitu dengan coping yang berfokus pada permasalahan berupa rencana pemecahan masalah dan mencari dukungan sosial. Sedangkan coping yang berfokus pada emosional berupa penerimaan, penghindaran, penerimaan yang positif dan kontrol diri. Perbedaan penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian dan tujuan penelitiannya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hj. Shofiyanti nur zauama “*Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD*”¹³ dengan tujuan penelitian untuk mengetahui sumber masalah stress akademik yang dialami dan upaya yang dilakukan untuk mengelola stress akademik jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode penelitian observasi dan wawancara. Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan data, yaitu pertama sumber masalah stress akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stress yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Kedua, upaya yang dilakukan oleh responden penelitian dalam mengelola stress akademik cukup variatif dan membuat responden penelitian memiliki beragam alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Selain itu, dukungan dan

¹³ Shofiyanti Nur Zuama, ‘Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD’, *Kreatif*, 2014.

kepercayaan keluarga maupun sahabat yang begitu besar merupakan energi positif bagi para responden penelitian sehingga mampu mengelola stres akademik yang begitu berat dirasakan selama proses penyusunan dari proposal penelitian, seminar hasil hingga skripsi. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan tujuan dari penelitiannya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Jihan Nisa Afdiladengan Judul Penelitian *“Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi”*.¹⁴ Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu menjelaskan pengaruh guidance imagery terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dan hasil dari penelitian ini yaitu Seluruh responden memiliki tingkat *stress* yang berbeda-beda berdasarkan usia, jenis kelamin, lingkungan dan tempat tinggal. Terapi guided imagery dengan intensitas 2 kali seminggu selama 4 minggu tidak efektif dalam menurunkan tingkat *stress* mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi setelah dilakukan intervensi. Yang membedakan dari penelitian saya yaitu dari segi metode penelitian, subjek penelitian dan tujuan penelitiannya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh riyon hermawan dengan judul penelitian *“Pendidikan Karakter Melalui Pendakian Gunung Pada Mahasiswa Pecinta Alam Sunan Kalijaga (MAPALASKA)”*.¹⁵ Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui aspek-aspek pendidikan karakter dalam kegiatan pendakian

¹⁴ Jihan Nisa Afdila, ‘Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi’ (Universitas Airlangga, 2016).

¹⁵ Riyon Hermawan, ‘Pendidikan Karakter Melalui Pendakian Gunung Pada Mahasiswa Pecinta Alam Sunan Kalijaga (MAPALASKA)’ (Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

gunung di Mapalaska UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, untuk mengetahui bagaimana metode pendidikan karakter melalui pendakian gunung di Mapalaska UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan juga untuk mengetahui bagaimana tahapan pendidikan karakter melalui pendakian gunung di Mapalaska UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Metode yang digunakan yaitu metode analisis studi Bimbingan dan Konseling Islam, dengan jenis penelitian kualitatif pendekatan penelitian lapangan, dalam pengumpulan datanya dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini yaitu aspek-aspek pendidikan karakter dalam pendakian gunung terdiri dari 2 kelompok karakter, diantaranya yaitu; aspek karakter individu berupa karakter mandiri dan karakter tanggung jawab. Yang kedua adalah aspek karakter sosial berupa karakter solidaritas, karakter bersahabat dan karakter toleransi. Metode pendidikan karakter melalui pendakian gunung di Mapalaska UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yaitu; metode yang pertama keteladanan, yang diaplikasikan dalam bentuk pemberian contoh, pemberian semangat serta pengarahan. Metode yang kedua adalah melalui pembelajaran, yang diaplikasikan dalam bentuk pelatihan, pembentukan pengalaman, penugasan, paksaan serta hukuman. Metode yang ketiga adalah pemberdayaan dan pembudayaan, dan diaplikasikan dalam bentuk perenungan. Tahapan pendidikan karakter melalui pendakian gunung di Mapalaska yaitu; tahapan pembentukan pengalaman, tahapan perenungan pengalaman, tahapan pembentukan konsep dan tahapan pengujian konsep. Adapun perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan tujuannya.

5. penelitian yang dilakukan oleh Romadhon Bagus Fitriyanto dengan judul *“Penelitian Sensation Seeking Pada Perempuan Pendaki Gunung.”*¹⁶ Tujuan penelitian yaitu memahami gambaran sensation seeking pada perempuan pendaki gunung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan model penelitian fenomenologis, pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan gambaran sensation seeking pada perempuan pendaki gunung dilihat dari aspek dan faktor sensation seeking. Dihilangkan 2 kriteria pendaki gunung yaitu pendaki pemula dan pendaki profesional. Pendaki pemula ada 2 informan dan pendaki profesional ada 4 informan. Tingkatan sensasi yang di hilangkan dilihat dari kriteria pendaki yaitu 2 informan pendaki pemula mendapatkan sensation seeking yang cenderung rendah dan 4 informan pendaki profesional mendapatkan sensation seeking yang cenderung tinggi. Gambaran sensation seeking pada perempuan pendaki gunung yaitu merasa tertantang untuk melakukan pendakian dan bahagia ketika dapat mencapai puncak, mendapatkan pengalaman baru, melakukan kegiatan yang kurang bertanggungjawab, dapat menangani rasa bosan ketika jenuh dengan keadaan. Namun, pada aspek perilaku tanpa ikatan cenderung kurang menonjol karena hanya 2 informan yang melakukan perilaku tersebut, yakni berkata kotor dan membuang sampah sembarangan. Faktor sensation seeking yang diperoleh yaitu faktor herediter ditunjukkan dari keinginan-keinginannya untuk memperoleh tantangan ketika mendaki gunung, indikasi faktor genetik berupa adanya keluarga dekat yaitu ibu, ayah, kakek yang juga seorang pendaki serta faktor lingkungan ditunjukkan

¹⁶ Romadhon Bagus Fitriyanto and Wisnu Sri Hertinjung, ‘Sensation Seeking Pada Perempuan Pendaki Gunung’ (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018).

dengan seringnya informan mendaki gunung untuk kebersamaan dengan teman-temannya

B. Tinjauan Teori

1. Kesehatan Mental

a. pengertian kesehatan mental

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kondisi kesehatan mental yang baik adalah ketika batin dalam keadaan tenang dan tenang. Orang yang bermental sehat adalah dia yang bisa menggunakan potensi diri dengan baik dalam menghadapi tantangan hidup.¹⁷ Sigmund Freud mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan yang baik dari tubuh atau bagian-bagiannya, yang ditandai dengan fungsi normal dan tidak adanya penyakit. Ketika berbicara tentang kesehatan, kita seringkali fokus pada masalah fisik, dimulai dengan tidak adanya penyakit. Inilah sebabnya mengapa konsep penyakit juga turut dibahas. Dalam tulisannya, Suparinah Sadli, seorang guru besar Psikologi di Universitas Indonesia, menyatakan bahwa ada tiga arah dalam pemahaman kesehatan mental: arah klasik, arah koordinasi, dan arah pengembangan potensi. Arah klasik berfokus pada pemulihan dari gangguan, arah koordinasi mengacu pada keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, dan arah pengembangan potensi menekankan pada pengembangan kemampuan individu untuk mencapai kesejahteraan maksimal.¹⁸

Kesehatan mental telah dikenal sebagai cabang psikologi sejak abad ke-19. Pada tahun 1875, orang Jerman mulai menganggap kesehatan mental sebagai ilmu

¹⁷ Kementerian Kesehatan RI, 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2023 Tentang Pedoman Penanggulangan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)', *Kemendes*, 2023.

¹⁸ Mellia Irawati, 'Penggunaan Media Biblioteraphy Melalui "Wattpad" Dalam Layanan Konseling Kognitif Berbasis Islami Untuk Menjaga Kesehatan Mental Di MTs Hidayatul Mustafidin Lau' (IAIN KUDUS, 2022).

dalam bentuknya yang paling sederhana. Pada pertengahan abad ke-20, dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi modern, ilmu kesehatan jiwa mengalami kemajuan yang pesat.¹⁹ Secara etimologis, kata “mental” berasal dari kata latin “mens” atau “mentis”, yang berarti jiwa, hidup, roh.

Menurut Zakiah Darajat, kesehatan jiwa adalah kemampuan manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, sehingga terhindar dari penyakit jiwa dan gangguan mental.²⁰ Sementara itu, menurut Imam Al-Ghazali, kesehatan jiwa melibatkan pemeliharaan dan pengembangan jiwa manusia semaksimal mungkin menuju kesehatan jiwa dan keutuhannya. Ia juga mengakui konsep gangguan dan penyakit jiwa, serta pengobatan dan cara penanganannya. Namun, pendekatannya mungkin terbatas pada memberikan kebebasan kepada individu untuk menjalani proses tersebut sesuai dengan keyakinan dan praktik pribadi mereka.²¹

Kesehatan mental atau istilah dalam bahasa kesehatannya dapat merujuk pada "hygiene" yang berasal dari kata Hygea, nama dewi kesehatan dalam mitologi Yunani kuno. Hygea dianggap bertanggung jawab untuk memelihara kesehatan rakyat dan menjaga kebersihan di dunia.²²

Dari penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah salah satu bentuk upaya untuk menjadikan diri individu sebagai orang yang mampu mengembangkan segala potensinya. Selain itu, kesehatan jiwa juga berarti

¹⁹Ramayulis, *Psikologi Agama* (Kalam Mulia, 2002),h.142

²⁰Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (CV Pustaka Setia, 1998).h.9

²¹Yahya Jaya, *Kesehatan Mental* (Angkasa Raya, 2022).h.11

²²Syamsu Yusuf and L N Mental Hygiene, 'Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama', *Bandung: Pustaka Bani Quraisy*, 2004.h.7

menjadi individu yang dapat mengembangkan jiwa sosialnya dalam lingkungan masyarakat.

b. Prinsip Kesehatan Mental

Dalam Islam, perkembangan kesehatan mental sering kali digabung dengan pengembangan pribadi. Artinya, kondisi mental yang sehat merupakan hasil dari kematangan emosi, intelektual, dan sosial seseorang. Menurut prinsip-prinsip kesehatan mental, hal ini meliputi:

- 1) Sebuah citra diri dan sikap yang baik
- 2) integrasi diri
- 3) aktualisasi diri
- 4) kemampuan menerima orang lain
- 5) tertarik dalam tugas dan pekerjaan
- 6) Pengawasan diri
- 7) Hak dan tanggung jawab²³

Secara singkat, prinsip-prinsip kesehatan mental tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Gambaran dan Sikap yang Baik terhadap Diri Sendiri

Prinsip ini dapat dicapai melalui penerimaan diri, kepercayaan diri, dan citra diri yang positif. Citra diri merupakan komponen penting dalam pengembangan diri.

²³Pururrin, *Ilmu Jiwa Agama* (PT Raja Grafindo Persada, 2004).h.45

2) Keterpaduan antara Integrasi Diri

Tujuan dari integrasi ini adalah keseimbangan antara kekuatan batin, keterbukaan terhadap kehidupan, dan ketahanan.

3) Perwujudan Diri (Aktualisasi Diri)

Aktualisasi diri adalah proses pematangan diri. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik adalah orang yang dapat sepenuhnya menyadari dirinya dan potensinya. Mereka memiliki kebutuhan yang terpenuhi dan merasa puas dengan diri mereka.

4) Berkemampuan Menerima Orang Lain

Mampu menjadi tuan rumah yang baik bagi orang lain, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Orang dengan kemampuan ini dapat menjalin hubungan erat dengan teman-teman mereka.

5) Berminat dalam Tugas dan Pekerjaan

Orang yang sehat secara mental cenderung menikmati pekerjaan mereka, meskipun tugas tersebut sulit, dan mereka tetap termotivasi.

6) Pengawasan Diri

Mengendalikan hasrat dan dorongan seksual adalah bagian penting dari kehidupan dewasa yang normal dan sehat secara mental. Pengawasan diri memungkinkan seseorang untuk mengarahkan tindakan mereka dengan bijaksana.

7) Rasa Benar dan Tanggung Jawab

Perilaku yang benar dan bertanggung jawab penting untuk mendapatkan kebebasan dari rasa bersalah dan kekecewaan. Merasa benar dan berhasil adalah dambaan setiap orang yang berpikiran sehat.

2. *Emotion-Focused Coping*

a. Pengertian *Emotion-Focused Coping*

Lazarus mendefinisikan *Emotion Focused Coping* sebagai proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti menghindari, meminimalkan, menjauhkan, perhatian selektif, perbandingan positif dan merebut nilai positif dari peristiwa negatif. Banyak dari strategi ini berasal dari teori dan penelitian tentang proses devensif dan digunakan di hampir setiap jenis pertemuan yang penuh tekanan²⁴

Coping yang berfokus pada emosi ini merupakan istilah yang digunakan untuk merespon secara emosional terhadap *stress* yang dialami, khususnya dengan menggunakan mekanisme pertahanan. *Emotion-focused coping* meliputi cara menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap masalah yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakannya, atau mencari pandangan *religius* untuk memperoleh dukungan.²⁵

Seperti ketika suatu peristiwa terlalu menyakitkan untuk dihadapi, seseorang mungkin akan menyangkal bahwa hal tersebut terjadi.²⁶ Contoh lain, seseorang

²⁴Richard S Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer publishing company, 1984).h.151

²⁵Jhon W. Sontock, 'Alih Bhasa Mededictine Wisyasinta', in *Jilid 2*, 2023.h.150

²⁶Edward P Sarafino and Timothy W Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, 2014).h.112

mungkin akan menghindari mengikuti perkuliahan yang menurutnya mata kuliah tersebut menyulitkan baginya, ia akan menyangkal bahwa kelas bukanlah masalah.²⁷

Emotion-focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Sebagai contoh, ketika seseorang kehilangan orang yang dicintainya, dalam situasi ini biasanya orang akan mencari dukungan emosi dan mengalihkan diri atau menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah atau kantor.²⁸

Individu dapat mengatur respon emosinya dengan beberapa cara, seperti dengan mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, seperti olahraga atau nonton film untuk mengalihkan perhatian dari masalah, bahkan tak jarang menggunakan alkohol atau obat-obatan. Cara lain yang digunakan individu dalam mengatur emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*. Seperti contoh, ketika perceraian terjadi pada sepasang suami istri maka yang sering terjadi adalah pikiran mengatakan bahwa, “aku sesungguhnya tidak benar-benar membutuhkannya, dan aku tetap dapat hidup tanpanya.”²⁹

b. Aspek-aspek *Emotion-Focused Coping*

Lazarus dan Folkman mengidentifikasi beberapa aspek-aspek *Emotion-Focused Coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya.³⁰

²⁷ Jhon W. Sontock, ‘Alih Bhasa Mededictine Wisyasinta’, in Jilid 2, 2023.h.300

²⁸ Nofrans Eka, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2016).h.104

²⁹ Nofrans Eka, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2016).h.105

³⁰ Nofrans Eka, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2016).h.108-109

- 1). *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2). *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3). *Escape avoidance*, mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
- 4). *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5). *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.
- 6) *Positive reappraisal*, mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Terlepas dari itu, strategi coping dapat juga dikombinasikan dengan menggunakan kedua *coping* tersebut (*emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*). Hal itu disebabkan tidak semua metode dapat diterapkan secara seragam atau efektif dengan semua jenis stres.

c. Mekanisme *Emotion Focused Coping*

Mekanisme Emotion Focused Coping Mekanisme *coping* adalah usaha yang digunakan individu untuk mempertahankan rasa kendali terhadap situasi yang mengurangi rasa nyaman, dan situasi yang menimbulkan *stress*. Mekanisme *Emotion Focused Coping* adalah sebagai berikut:

- 1) Denial yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- 2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.
- 3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
- 4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
- 5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- 6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- 7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- 8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.
- 9) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.
- 10) Displacement yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain.³¹

³¹Siti Maryam, 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2017.h.151

C. Tinjauan Konseptual

1. Mendaki gunung

Menurut Harley B. satha karena kegiatannya dilaksanakan di pegunungan, maka pendakian gunung diartikan sebagai kegiatan alam bebas.³² Dalam kependakian juga di kenal istilah *Hiking* dan *tracking*, *hiking* merupakan aktivitas berjalan- jalan panjang menyusuri medan pegunungan dan menghirup udara segar di alam bebas dan hampir mirip dengan istilah *tracking* hanya saja anak gunung atau para pendaki biasanya menggunakan istilah ini saat mereka sedang berbincang karena akan menuju atau mendaki pos-pos yang disediakan di dalam kawasan pendakian. Tidak hanya dua istilah di atas ada istilah *Mountaineering*, *Survival* dan masih banyak istilah lainnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat penulis simpulkan bahwa yang disebut dengan mendaki gunung adalah suatu kegiatan olahraga yang tidak jauh dari kegiatan yang bersentuhan langsung dengan alam dan dalam proses atau kegiatan mendaki dibutuhkan usaha total dalam hal ini tenaga dan kesiapan mental untuk mencapai puncak gunung.

2. Coping stress

Coping stress adalah upaya yang dilakukan dalam meminimalisir, mengontrol, memproses tekanan-tekanan yang muncul baik di sebabkan oleh faktor internal maupun eksternal seseorang di sebut sebagai *coping*. *Coping* merupakan bentuk strategi untuk manajemen tingkah laku dalam pemecahan masalah.

Mathney, dkk. (dalam rce, 1992) mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidak

³²B S Harley, 'Mountain Climbing for Every Body', PT Mizan Publika, Bogor, 2007.h.9

sadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan *stressor*, atau untuk memberikan ketahanan terhadap *stress*.³³

4. Mahasiswa

Mahasiswa menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah individu yang belajar di perguruan tinggi.³⁴

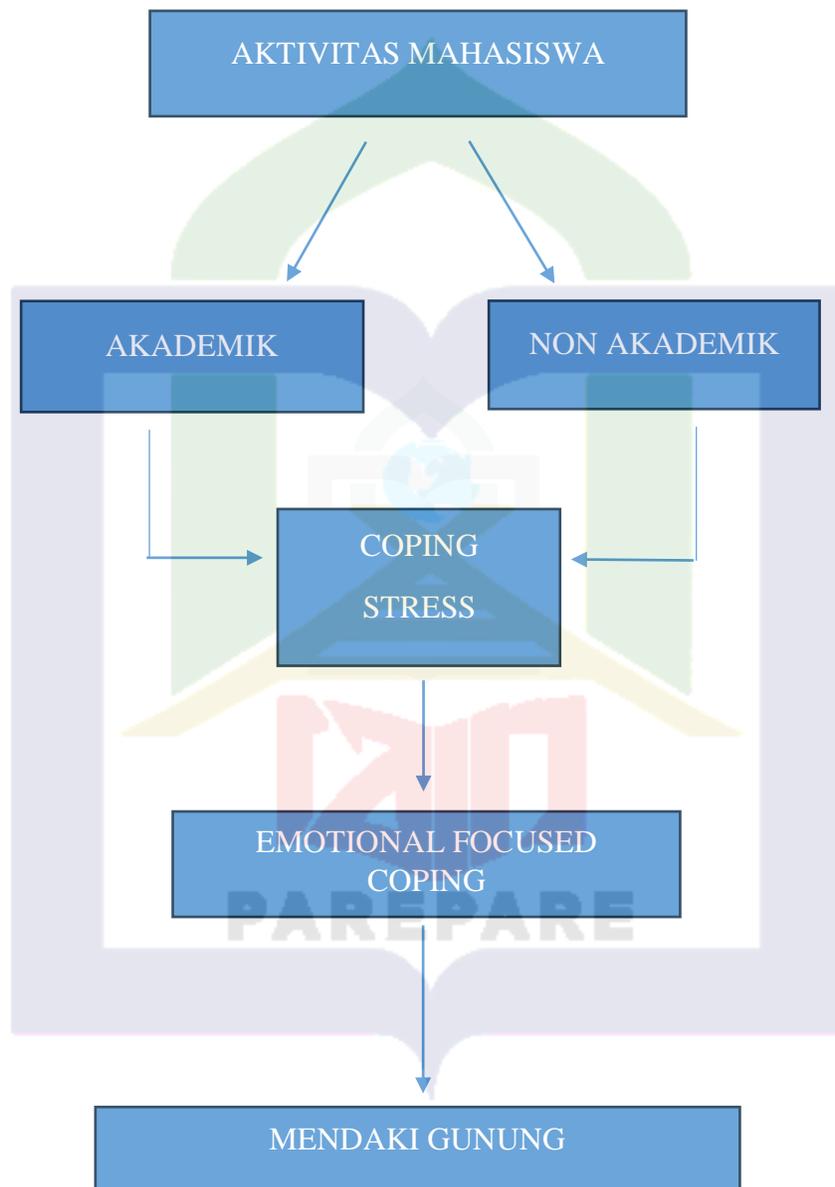
Mahasiswa adalah individu yang terdaftar namanya dalam sebuah Perguruan Tinggi dan sedang menjalani proses perkuliahan. Dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa tidak luput dari yang namanya tuntutan-tuntutan beban studi seperti tugas yang diberikan dosen, menyusun proposal, skripsi, melakukan penelitian dan lain-lain yang harus di laksanakan dan sudah menjadi konsekuensi hidup sebagai mahasiswa, hal itu tidak lain dan tidak bukan semata-mata untuk mencapai tujuan dari perguruan tinggi yaitu mewujudkan tri darma dimana diketahui ada tiga inti sari dari Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu : melakukan pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat dalam lingkup Indonesia sebagai satu kesatuan wilayah pendidikan nasional.³⁵

³³Nofrans Eka, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2016).h. 97.

³⁴Mohd Farhan Fahrezy, 'Tentang Mahasiswa', Medium, 2022. Diakses pada 12 juli 204

³⁵Fuad Ihsan, 'Fuad Ihsan, Dasar-DasarKependidikan', *Rineka Cip. Jakarta*, 2005.h.25

D. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang penulis gunakan adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal ini disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Selain itu semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti. Dengan demikian, laporan penelitian berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut, berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmi lainnya.³⁶

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengungkap fakta, keadaan, fenomena, variabel dan keadaan yang terjadi saat penelitian berjalan dan menyuguhkan apa adanya, penelitian deskriptif kualitatif menafsirkan dan menuturkan data yang bersangkutan dengan situasi yang sedang terjadi, sikap serta pandangan yang terjadi di dalam masyarakat, pertentangan dua keadaan atau lebih, hubungan antar variabel, perbedaan antara fakta, pengaruh terhadap suatu kondisi dan lain-lain.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti ke lokasi penelitian untuk memperoleh data yang dibutuhkan dengan melakukan segala prosedur yang berlaku.

1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian adalah IAIN Parepare. Penentuan lokasi tersebut dilakukan dengan pertimbangan bahwa lokasi tersebut mudah dijangkau dalam melakukan penelitian

³⁶Barowi and Suwardi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Rineka Cipta, 2008).h.28

2. Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini, untuk mendapatkan data yang akurat serta jelas, maka dilakukan mulai pada bulan 27 Juni s/d 26 Juli selesai.

C. Fokus Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, diperlukan fokus penelitian untuk memperjelas gambaran yang akan diteliti. Adapun fokus penelitian dalam tulisan ini adalah kegiatan mendaki gunung sebagai *coping stress*.

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif artinya data yang berbentuk kata-kata, bukan dalam bentuk angka. Data kualitatif ini diperoleh melalui berbagai macam teknik pengumpulan data misalnya observasi, analisis dokumen dan wawancara. Bentuk lain pengambilan data dapat diperoleh dari gambar melalui pemotretan, rekaman atau video.

2. Sumber Data

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data diperoleh. Apabila peneliti menggunakan kuesioner atau wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber data tersebut berasal dari responden yaitu orang yang merespon dan menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pertanyaan tertulis maupun lisan.³⁷

Sumber data dalam penelitian kualitatif adalah berupa kata-kata dan tindakan serta adanya dokumen-dokumen yang dianggap perlu dan lainnya. Selain itu data-data dalam penelitian ini juga berasal dari para informan yang dianggap paling mengetahui secara rinci dan jelas mengenai fokus penelitian. Menurut Loftland, sumber data dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya

³⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Penekatan Praktek* (PT. Rineka Cipta, 1998).h.114

seperti dokumen dan lain-lain.³⁸ Adapun sumberdata dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah yang diperoleh peneliti dari orang pertama, dari sumber asalnya yang belum diolah dan diuraikan orang lain.³⁹ Dalam penelitian ini yang menjadi data primer adalah data yang diperoleh dari hasil *interview* (wawancara), pengamatan (observasi), dan dokumen. Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini, adalah sumber data yang masih bersifat opini. Data digunakan penelitian ini, adalah sumber data yang masih bersifat opini. Data ini digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer, antara lain observasi, dan wawancara. Peneliti akan mewawancarai 3 mahasiswa sebagai narasumber penelitian .Adapun daftar nama yang akan diwawancara :

Daftar nama informan yang diwawancarai

No	Nama Mahasiswa	Umur
1.	MY	23 Tahun
2.	R	21 Tahun
3.	NA	21 Tahun

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh atau pihak lain). Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini seperti buku dan jurnal.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *field research* (penelitian lapangan), yaitu suatu metode pengumpulan data di lapangan dengan memilih lokasi

³⁸Basrowi and Suwardi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Rineka Cipta, 2008).h.169

³⁹H Zuchri Abdussamad and Sik, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021).h.169

di kampus IAIN Parepare. Dalam penelitian lapangan ini penulis mengumpulkan data dengan beberapa cara:

1. Teknik *Field Research*

Teknik *Field Research* dilakukan peneliti langsung ke lapangan untuk mengadakan penelitian dan memperoleh data-data kongkret yang berhubungan dengan pembahasan ini. Adapun teknik yang digunakan untuk memperoleh data di lapangan yang sesuai dengan data yang bersifat teknis, yaitu sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu bentuk komunikasi verbal jadi semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi. Wawancara adalah sebuah instrumen penelitian yang lebih sistematis. Dalam wawancara, pertanyaan dan jawaban yang diberikan dilakukan secara verbal. Biasanya komunikasi ini dilakukan dalam keadaan tatap muka, atau jika terpaksa dapat dilakukan melalui telepon.

Dalam wawancara, orang yang dimintai informasi (sumber data) disebut dengan informan. Pewawancara harus dapat menciptakan suasana akrab, sehingga informan dapat memberikan keterangan yang kita inginkan dengan penuh kerelaan.

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengumpulan data-data yang diperoleh dari dokumen-dokumen dan pustaka sebagai bahan analisis dalam penelitian ini. Teknik yang digunakan untuk mencatat data-data sekunder yang tersedia dalam bentuk arsip atau dokumen-dokumen.⁴⁰

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi ada dua macam, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik di mana peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk menadapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara

⁴⁰Burhan Bunging, *Metode Penelitian Kualitatif* (PT Raja Grafindo Persada, 2006).h.130

mendalam dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara serempak. Kemudian triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.⁴¹

F. Teknik Analisis dan Pengolahan Data

Suharsimi Arikunto mendefinisikan analisis data adalah sebagai proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan kepada teman dan hipotesis.⁴²

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti dalam hal ini adalah mengumpulkan data-data dari hasil penelitian untuk dilakukan langkah selanjutnya. Hasil-hasil tersebut baik itu hasil wawancara, berkas data dari proses dokumentasi maupun catatan-catatan lapangan.

2. Reduksi Data

Miles dan Huberman dalam Sugiyono mengatakan bahwa reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Mereduksi data bisa berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya.⁴³

3. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajiannya antara lain berupa teks naratif, matriks, grafik, jaringan, dan bagan.

⁴¹Sugiono, 'Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D', Alfabeta, Bandung, 2016.h.241

⁴²Suharsimi Arikunto, 'Proses Penelitian Suatu Pendekatan Praktik', Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002.h.151

⁴³Sugiono, 'Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D', Alfabeta, Bandung, 2016.h.240

Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan. Oleh karena itu, sajiannya harus tertata secara apik.⁴⁴

4. Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari satu kegiatan konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Makna-makna yang muncul dari data harus selalu diuji kebenaran dan kesesuaiannya sehingga validasinya terjamin. Tahap ini, peneliti membuat rumusan proposisi yang terkait dengan prinsip logika, mengangkatnya menjadi temuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengkaji secara berulang-ulang terhadap data yang ada, pengelompokan data yang telah terbentuk, dan proposisi yang telah dirumuskan. Langkah selanjutnya adalah melaporkan hasil penelitian hasil penelitian lengkap, dengan ‘temuan baru’ yang berbeda dari temuan yang sudah ada.⁴⁵

⁴⁴Barowi and Suwardi.h.190

⁴⁵Barowi and Suwardi.h.210

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran *Coping Stress* Mahasiswa Melalui Kegiatan Mendaki Gunung

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu stres. Sumber stres ini bisa berasal dari tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, tekanan untuk meraih nilai tinggi, serta deadline yang ketat. Selain itu, masalah keluarga, seperti harapan orang tua yang tinggi atau kesulitan ekonomi, juga dapat menjadi faktor yang memperparah tingkat stres mereka. Menghadapi tekanan tersebut, setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengatasinya. Salah satu metode yang cukup populer di kalangan mahasiswa adalah kegiatan rekreasi seperti mendaki gunung. Aktivitas ini tidak hanya membantu mereka melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari, tetapi juga menawarkan kesempatan untuk menikmati alam dan menemukan ketenangan.

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tantangan, dan setiap individu dapat mengalami serta mengatasi stres dengan cara yang berbeda. Mahasiswa seringkali menghadapi stres akibat tuntutan akademik, persoalan keluarga, atau kombinasi keduanya. Dalam wawancara ini, mahasiswa diminta untuk berbagi pandangan mereka tentang stres, apa yang menjadi penyebab utama stres mereka, dan bagaimana mereka mengatasinya.

Muhammad Yani menjeaskan bahwa stress merupakan bagian dari kehidupan, berikut penjelasannya :

"Saya merasa stres adalah bagian dari kehidupan, terutama ketika kita menghadapi banyak tanggung jawab. Stres tidak selalu buruk; kadang-kadang

itu bisa memotivasi kita untuk bekerja lebih keras. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa menjadi sangat mengganggu."⁴⁶

Muhammad Yani menjelaskan bahwa stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, terutama ketika seseorang menghadapi banyak tanggung jawab. Dia menyoroti bahwa stres tidak selalu berdampak negatif; kadang-kadang, stres dapat berfungsi sebagai motivator yang mendorong individu untuk bekerja lebih keras dan mencapai tujuan mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi sangat mengganggu. Stres berlebihan bisa menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental serta mengurangi produktivitas. Oleh karena itu, meskipun stres dapat memotivasi, pengelolaan yang tepat sangat diperlukan untuk meminimalkan dampak negatifnya dan memanfaatkan potensi positifnya.

Ruslan menjelaskan pandangannya tentang stress, ia mengatakan bahwa :

"Dalam pandangan saya, stres adalah respons alami terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang kita hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Stres bisa muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, atau masalah pribadi. Saya percaya bahwa stres adalah bagian yang tidak terhindarkan dari hidup kita. Namun, penting untuk memahami bahwa stres tidak selalu berdampak buruk. Stres, dalam jumlah yang wajar, bisa menjadi pemicu untuk kita lebih berusaha dan mencapai tujuan yang kita tetapkan."⁴⁷

Ruslan menjelaskan bahwa stres adalah respons alami terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Ia menganggap stres sebagai bagian yang tidak terhindarkan dari hidup kita, yang bisa muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, atau masalah pribadi.

⁴⁶ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁴⁷ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Menurutnya, meskipun stres sering dipandang sebagai hal yang negatif, dalam jumlah yang wajar, stres dapat memiliki dampak positif. Stres bisa menjadi motivator yang mendorong kita untuk bekerja lebih keras dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, stres tidak selalu buruk, dan bagaimana kita mengelolanya dapat menentukan apakah itu menjadi pendorong atau beban.

Nur Ariska juga menjelaskan tentang stress dalam pandangan pribadinya, berikut penjelasannya :

“Dalam pandangan saya, stres adalah reaksi yang muncul ketika kita menghadapi tekanan atau situasi yang menantang. Stres bisa datang dari berbagai sumber, seperti beban akademik, pekerjaan, atau persoalan pribadi. Saya merasa bahwa stres adalah bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari. Meskipun sering kali dianggap sebagai sesuatu yang negatif, stres juga bisa memiliki sisi positif. Dalam dosis yang tepat, stres dapat memotivasi kita untuk lebih fokus dan berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan.”⁴⁸

Nur Ariska memandang stres sebagai respons alami terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dia menekankan bahwa stres dapat muncul dari berbagai sumber, termasuk beban akademik, pekerjaan, atau masalah pribadi. Menurutnya, stres adalah elemen yang tak terhindarkan dalam hidup kita. Meskipun sering dianggap negatif, Nur Ariska percaya bahwa stres dapat memiliki dampak positif jika dikelola dengan baik. Dalam dosis yang tepat, stres bisa menjadi motivator yang mendorong individu untuk lebih fokus dan berusaha lebih keras untuk mencapai tujuan. Dengan kata lain, meskipun stres sering dianggap sebagai beban, ia juga dapat berfungsi sebagai pendorong untuk pencapaian dan kemajuan pribadi.

⁴⁸ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Berdasarkan penjelasan dari ketiga informan tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa Stres merupakan bagian integral dari kehidupan yang muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tantangan. Sementara stres sering kali dianggap negatif, ia juga dapat memiliki sisi positif sebagai motivator jika dikelola dengan efektif. Pengelolaan stres yang tepat penting untuk menghindari dampak buruk dan memanfaatkan potensi positifnya, membantu individu untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan.

Dalam wawancara ini, individu tersebut mengungkapkan bahwa stres dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari masalah akademik maupun masalah keluarga. Belakangan ini, masalah akademik menjadi penyebab utama stresnya. Tugas-tugas yang menumpuk, deadline yang ketat, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik adalah faktor-faktor yang sering membuatnya merasa tertekan.

Di samping itu, harapan keluarga untuk berhasil dalam studi juga menambah beban stres. Individu tersebut merasa terbebani oleh ekspektasi orang tua, terutama ketika ada masalah keuangan atau ketika harapan orang tua terlalu tinggi. Meskipun masalah keluarga kadang-kadang juga menjadi sumber stres, masalah akademik saat ini lebih sering menjadi penyebab utama tekanan yang dirasakannya.

Muhammad Yani menjelaskan tentang pengalaman stress yang dihadapinya, berikut penjelasannya :

“Sebenarnya, kedua hal itu bisa menyebabkan saya stres, tapi belakangan ini lebih sering karena masalah akademik. Tugas-tugas yang menumpuk, deadline yang ketat, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik sering membuat saya merasa tertekan. Terkadang saya juga merasa terbebani dengan harapan keluarga untuk berhasil dalam studi. Meski begitu, masalah keluarga juga

kadang-kadang menjadi sumber stres, terutama ketika ada masalah keuangan atau ketika ekspektasi orang tua terlalu tinggi.”⁴⁹

Muhammad Yani menjelaskan bahwa stresnya saat ini lebih sering disebabkan oleh masalah akademik daripada masalah keluarga. Ia merasa tertekan karena tugas yang menumpuk, deadline yang ketat, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik. Selain itu, beban harapan dari keluarga juga menambah stres, terutama terkait ekspektasi tinggi dan masalah keuangan. Meskipun masalah keluarga kadang-kadang menjadi sumber stres, masalah akademik merupakan penyebab utama tekanan yang dirasakannya.

Berbeda dengan Ruslan merasakan stres yang signifikan dari kombinasi tugas akademik yang berat, persiapan skripsi, serta ekspektasi keluarga untuk mencapai prestasi yang tinggi.

“Penyebab utama stres saya adalah tekanan akademik, terutama karena tugas-tugas yang menumpuk dan persiapan skripsi. Selain itu, ada juga tekanan dari keluarga dan ekspektasi untuk berprestasi, yang kadang-kadang membuat saya merasa tertekan.”⁵⁰

Ruslan menjelaskan bahwa penyebab utama stres yang dialaminya adalah tekanan akademik, yang meliputi tugas-tugas yang menumpuk dan persiapan skripsi. Ia merasa tertekan karena banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas dan beban akademik yang berat. Selain itu, tekanan dari keluarga dan ekspektasi untuk berprestasi juga turut menambah beban stresnya. Harapan tinggi dari keluarga dapat menambah kecemasan dan perasaan tertekan, membuat stresnya semakin kompleks dan beragam.

⁴⁹ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁵⁰ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Nur Ariska juga menjelaskan tentang stress yang dihadapinya akibat tekanan akademik, berikut penjelasanya :

“Stres saya sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademik, seperti banyaknya tugas dan ujian yang mendekat. Harapan untuk mendapatkan nilai yang baik juga menambah tekanan. Selain itu, kadang-kadang masalah keluarga, seperti ekspektasi dari orang tua, juga bisa menjadi sumber stres.”⁵¹

Nur Ariska menjelaskan bahwa stresnya sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademik. Dia merasa tertekan akibat banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan ujian yang semakin mendekat. Tekanan untuk meraih nilai yang baik juga menambah tingkat stres yang dirasakannya. Selain faktor akademik, ekspektasi dari orang tua juga terkadang menjadi sumber stres tambahan. Harapan yang tinggi dari keluarga dapat memperburuk stres yang sudah ada, menjadikannya lebih kompleks dengan adanya tuntutan baik dari segi akademik maupun personal.

Berdasarkan penjelasan ketiga informan, peneliti menyimpulkan bahwa tekanan akademik merupakan penyebab utama stres yang dialami oleh mahasiswa, termasuk tugas yang menumpuk, deadline ketat, dan persiapan skripsi. Selain faktor akademik, ekspektasi tinggi dari keluarga dan masalah keuangan juga turut menambah beban stres. Ketiga informan menunjukkan bahwa stres mereka tidak hanya berasal dari aspek akademik, tetapi juga diperparah oleh harapan keluarga, yang menambah kompleksitas dan intensitas stres yang dirasakan.

a. Alasan Memilih Mendaki Gunung sebagai Upaya Mengurangi Stres

Mendaki gunung merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, interaksi dengan alam, dan sering kali dilakukan dalam kelompok. Mendaki gunung sering dipilih oleh mahasiswa sebagai metode coping stres karena memberikan kesempatan

⁵¹ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

untuk mengalami ketenangan dan pelarian dari rutinitas harian. Aktivitas ini tidak hanya menyediakan perubahan pemandangan tetapi juga memberikan pengalaman yang dapat menyegarkan pikiran dan emosi.

Dalam penelitian ini, alasan responden memilih mendaki gunung sebagai upaya mengurangi stres diungkapkan melalui wawancara dengan tiga informan. Alasan utama yang disampaikan oleh para informan berkisar pada pencarian ketenangan, keindahan alam, dan pengalaman yang mendalam selama pendakian.

Muhammad Yanimengungkapkan bahwa ia memilih mendaki gunung karena aktivitas ini memberikan ketenangan yang hanya dapat ditemukan ketika berada di alam. Ia mengatakan bahwa :

“Adapun saya memilih mendaki gunung karena dengan mendaki gunung saya bisa menemukan ketenangan saat berhadapan dengan keindahan alam yang hanya bisa dilihat ketika mendaki gunung apalagi setelah mencapai puncak gunung.”⁵²

Pernyataan ini menyoroti bagaimana keindahan alam yang ditemui selama pendakian gunung berfungsi sebagai sumber ketenangan dan pengurang stres. Keindahan pemandangan alam yang diperoleh setelah mencapai puncak gunung memberikan efek menenangkan yang membantu meredakan tekanan mental.

Ruslan memiliki pandangan serupa, dengan alasan bahwa mendaki gunung sudah menjadi bagian dari hobinya dan memberikan efek ketenangan dan rileksasi. Ia menjelaskan:

“Karena sebagai basic saya saya lebih aktif dan bergelut di dunia kemapala-an jadi hal yang pertama jadi hal pertama yang diperkenalkan kepada saya yaitu alam dan mendaki gunung sehingga mendaki gunung menjadi kegiatan yang

⁵² Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

saya sangat sukai dan kenapa saya memilih mendaki gunung sebagai upaya meredakan stress saya karena selama pendakian berlangsung kita diperhadapkan oleh alam dimana menurut saya alam memberi efek ketenangan bagi di tambah dengan kesejukannya sehingga membuat tubuh dan pikiran menjadi rilex, maka dari itu saya memilih mendaki gunung.”⁵³

Pandangan Ruslan menggarisbawahi bagaimana aktivitas mendaki gunung memberikan kesempatan untuk bersentuhan langsung dengan alam, yang pada gilirannya memberikan efek menenangkan bagi tubuh dan pikiran.

Nur Ariska menjelaskan bahwa mendaki gunung memberikan pengalaman yang lebih dari sekadar mencapai puncak, melainkan juga mengalihkan perhatian dari masalah perkotaan dan memberikan makna hidup yang lebih dalam. Ia mengatakan:

“Karena menurut saya mendaki gunung bukan hanya sekedar menuju puncak lalu pulang tapi lebih dari itu, dalam perjalanannya ada banyak sekali yang bisa membuat kita lupa semua masalah kita ketika berada di perkotaan, mulai dari pemandangan, trek pendakian yang menantang, juga teman-teman yang seru membuat kita kembali bisa lebih memaknai hidup.”⁵⁴

Nur Ariska menekankan bahwa pendakian gunung lebih dari sekadar pencapaian fisik; itu adalah pengalaman holistik yang mencakup keindahan pemandangan, tantangan trek, dan interaksi sosial. Semua elemen ini membantu mengalihkan perhatian dari masalah perkotaan dan memberikan perspektif baru yang menyegarkan pikiran dan emosi.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga informan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mendaki gunung dipilih sebagai upaya mengurangi stres karena berbagai alasan yang berkaitan dengan pengaruh positif alam. Keindahan dan ketenangan yang

⁵³Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁵⁴Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

ditemukan selama pendakian memberikan efek menenangkan bagi tubuh dan pikiran. Aktivitas ini juga membantu mengalihkan perhatian dari masalah-masalah sehari-hari dan memberikan kesempatan untuk merenung dan memperbarui semangat. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik di alam dapat meningkatkan kesehatan mental dan memberikan rasa ketenangan.

Dalam mendaki gunung, pilihan pendamping dapat sangat mempengaruhi pengalaman dan hasil dari pendakian. Pilihan ini tidak hanya mencerminkan preferensi pribadi tetapi juga memengaruhi aspek teknis, sosial, dan emosional dari kegiatan tersebut. Pendaki seringkali memilih pendamping berdasarkan tujuan pendakian, jenis gunung, tingkat pengalaman, dan preferensi pribadi.

Muhammad Yani menjelaskan bahwa ia sering melakukan pendakian gunung bersama teman-temannya, yang sebagian besar juga memiliki hobi yang sama. Ia mengungkapkan:

“Biasanya saya mendaki gunung bersama teman, dan kebanyakan dari teman saya juga memiliki hobi mendaki gunung.”⁵⁵

Muhammad Yani mengungkapkan bahwa pendakian gunung biasanya dilakukan bersama teman-temannya, yang sebagian besar juga memiliki minat dalam mendaki gunung. Penjelasan ini menunjukkan bahwa pengalaman mendaki gunung sering kali merupakan kegiatan sosial yang melibatkan individu dengan minat yang sama.

Keberadaan teman-teman yang juga memiliki hobi mendaki gunung tidak hanya memperkaya pengalaman pendakian tetapi juga memberikan dukungan sosial

⁵⁵ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

yang berharga. Teman yang berbagi minat yang sama dapat membuat aktivitas pendakian menjadi lebih menyenangkan dan mengurangi stres melalui kebersamaan dan dukungan emosional. Dengan adanya kelompok yang memiliki tujuan yang serupa, proses coping terhadap stres menjadi lebih efektif karena adanya interaksi sosial yang positif dan berbagi pengalaman yang menyenangkan. Hal ini mencerminkan pentingnya dukungan sosial dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas pengalaman mendaki gunung.

Ruslan mengungkapkan bahwa ia sering mendaki bersama teman *nongkrongnya*. Berikut penjelasannya:

“Seringnya bersama dengan teman nongkrong saya, biasa juga bersama teman-teman mapala, dan terkadang juga saya melakukan solo hiking atau melakukan pendakian seorang diri tergantung gunung apa yang menjadi tujuan.”⁵⁶

Ruslan dalam wawancara tersebut menjelaskan bahwa dalam aktivitas mendaki gunung, ia biasanya melakukannya bersama teman-teman *nongkrongnya* dan juga dengan anggota kelompok mahasiswa pecinta alam (mapala). Namun, ia juga kadang-kadang memilih untuk melakukan solo *hiking*, yaitu pendakian seorang diri, tergantung pada tujuan gunung yang akan didaki.

Penjelasan ini menunjukkan bahwa Ruslan memanfaatkan mendaki gunung sebagai aktivitas sosial dan pribadi. Mendaki bersama teman-teman nongkrong dan Mapala menyediakan dukungan sosial dan kesempatan untuk berbagi pengalaman, yang dapat meningkatkan pengalaman emosional dan mengurangi stres melalui interaksi sosial yang positif. Di sisi lain, solo hiking memberikan kesempatan untuk refleksi pribadi dan mengatasi stres secara individu. Keduanya mencerminkan

⁵⁶ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

fleksibilitas dan adaptabilitas pendakian gunung sebagai metode coping yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi pribadi, serta konteks sosial yang berbeda.

Nur Ariska mengungkapkan bahwa ia sering mendaki gunung bersama organisasi pecinta alam di kampusnya. Berikut penjelasannya:

“Sejauh ini saya sering melakukan pendakian bersama Organisasi Mispala Cosmoentris, yaitu salah satu organisasi dalam kampus IAIN Parepare.”⁵⁷

Nur Ariska menjelaskan bahwa ia biasanya melakukan pendakian gunung bersama Organisasi Mispala Cosmoentris, yang merupakan salah satu organisasi pecinta alam di kampus IAIN Parepare. Penjelasan ini menunjukkan bahwa bagi Nur Ariska, pendakian gunung tidak hanya merupakan aktivitas fisik tetapi juga kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan organisasi. Bergabung dengan Organisasi Mispala Cosmoentris memungkinkan dia untuk berbagi minat dengan orang lain yang memiliki hobi yang sama, yang dapat memberikan dukungan sosial yang penting selama pendakian. Aktivitas ini juga memperkuat rasa kebersamaan dan komunitas, yang dapat membantu mengurangi stres melalui interaksi sosial yang positif dan dukungan emosional. Keterlibatan dalam organisasi seperti ini dapat meningkatkan pengalaman mendaki gunung dengan memberikan struktur, dukungan, dan kesempatan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan anggota lain.

Keberadaan teman selama pendakian memiliki peran penting dalam mengurangi stres. Teman tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga membantu dalam mengelola dinamika kelompok yang dapat mempengaruhi

⁵⁷ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

pengalaman pendakian secara keseluruhan. Dukungan sosial dari teman selama pendakian dapat mempengaruhi bagaimana pendaki menghadapi tantangan dan mengatasi stres.

Wawancara dengan para informan mengungkapkan pentingnya keberadaan teman selama pendakian gunung dalam mengurangi stres. Dukungan emosional dan kebersamaan dengan teman-teman pendakian memainkan peran yang signifikan dalam pengalaman mereka. Muhammad Yani menjelaskan pentingnya teman dalam mendaki gunung sebagai berikut:

“Keberadaan teman dalam pendakian gunung juga penting dalam melakukan pendakian, seperti dalam perjalanan bisa sambil bercanda dan bersenang-senang sehingga bisa lupakan sebentar masalah atau yang bikin kita stres.”⁵⁸

Pernyataan ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dengan teman-teman selama pendakian membantu mengalihkan perhatian dari stres dan memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan.

Ruslan menggarisbawahi bahwa teman pendakian mempengaruhi pengalaman pendakian dengan cara yang signifikan. Ia berkata:

“Sangat berpengaruh dengan siapa kita mendaki karena teman pendakian walaupun durasinya hanya tiga sampai lima hari tetapi itu menjadi sangat berkesan ketika berada di gunung yang tadinya kita tidak tau bagaimana karakter dan sifatnya menjadi tau setelah melakukan pendakian bersama.”⁵⁹

Ruslan menekankan bahwa pengalaman bersama teman-teman dalam pendakian berkontribusi pada pembentukan ikatan emosional dan penyesuaian karakter, yang pada gilirannya berpengaruh pada pengalaman pendakian secara keseluruhan.

⁵⁸ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁵⁹ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Nur Ariska juga menyatakan pentingnya memilih teman pendakian yang tepat: “Menurut saya, teman pada saat melakukan pendakian sangat berperan penting baik dalam kelancaran perjalanan juga pada proses pengelolaan emosi kita saat mendaki, jika memilih teman yang kurang tepat maka fatalnya pendakian kita bisa gagal dan tidak sesuai rencana. Maka dari itu saya sangat pilih dalam hal teman sebelum melakukan pendakian.”⁶⁰

Ariska menekankan bahwa memilih teman pendakian yang tepat sangat penting untuk memastikan pendakian berjalan lancar dan mengelola emosi dengan baik.

Teman selama pendakian gunung terbukti memberikan dampak positif pada pengalaman mendaki, membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan. Teman-teman tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga membantu dalam proses pengelolaan emosi dan memperkaya pengalaman sosial selama pendakian. Temuan ini mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam konteks aktivitas fisik dapat meningkatkan pengalaman dan manfaat emosional.

b. Frekuensi dan Pengalaman Mendaki Gunung

Frekuensi mendaki gunung adalah indikator penting dari keterlibatan individu dalam aktivitas ini dan dapat memberikan wawasan tentang seberapa rutin mereka berpartisipasi. Frekuensi ini berhubungan langsung dengan seberapa signifikan pendakian gunung sebagai metode *coping stres* dalam kehidupan seseorang. Selain frekuensi, pengalaman mendaki juga memainkan peran krusial dalam membentuk dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik. Pengalaman pendakian meliputi tidak hanya jumlah pendakian tetapi juga durasi, variasi dalam jenis pendakian, dan pengalaman pribadi yang diperoleh selama pendakian.

⁶⁰ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Frekuensi dan pengalaman mendaki gunung dapat mempengaruhi cara individu menghadapi stres. Aktivitas ini sering kali menjadi bagian integral dari rutinitas mereka, menawarkan pelarian dari tekanan sehari-hari serta kesempatan untuk memperkuat tubuh dan pikiran. Melalui pendakian gunung, individu dapat menghadapi tantangan, beradaptasi dengan berbagai kondisi, dan memperoleh manfaat dari keindahan alam, yang semuanya berkontribusi pada pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan mental.

Muhammad Yani menjelaskan bahwa ia mendaki gunung sudah beberapa kali dan tidak terhitung jumlahnya. Berikut penjelasannya :

“Saya mendaki gunung sudah tidak terhitung jumlahnya berapa kali saya mendaki, karena berhubung memang saya juga bagian dari organisasi kampus yaitu MAPALA, jadi mendaki gunung bisa dibilang sudah menjadi aktivitas rutin kami sebagai anggota organisasi.”⁶¹

Muhammad Yani mengungkapkan bahwa frekuensi mendaki gunungnya sangat tinggi, bahkan tidak dapat dihitung secara pasti, karena mendaki gunung adalah bagian dari rutinitas sehari-harinya sebagai anggota organisasi MAPALA. Hal ini menegaskan bahwa aktivitas ini bukan hanya dilakukan sesekali, tetapi telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan rutinitasnya.

Nur Ariska menyebutkan mengenai frekuensi mendaki gunungnya sebagai berikut:

“Saya sudah banyak melakukan pendakian terhitung sejak masih SMA.”⁶²

⁶¹ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁶² Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Nur Ariska menunjukkan bahwa ia telah terlibat dalam pendakian gunung sejak masa SMA, yang menunjukkan pengalaman yang panjang dan konsisten dalam aktivitas ini. Dengan menyebutkan bahwa ia telah mendaki gunung sejak SMA, Nur Ariska menunjukkan keterlibatan yang panjang dan konsisten dalam aktivitas ini. Ini menggambarkan bagaimana mendaki gunung telah menjadi bagian penting dari kehidupannya selama bertahun-tahun. Frekuensi yang lama ini menunjukkan bahwa pendakian gunung adalah bagian integral dari rutinitas hidupnya, membentuk kebiasaan dan pola coping stres yang berkelanjutan. Pengalaman panjang dalam mendaki gunung dapat berkontribusi pada pengelolaan stres yang efektif dan peningkatan kesejahteraan mental serta fisik. Keterlibatan yang konsisten mencerminkan manfaat mendaki gunung yang terus-menerus dalam kehidupan Nur Ariska.

Muhammad Yani dan Nur Ariska memiliki pengalaman mendaki gunung yang sangat signifikan. Muhammad Yani mendaki gunung secara rutin sebagai anggota Mapala, menjadikannya bagian utama dari kehidupannya. Sementara itu, Nur Ariska telah mendaki gunung sejak SMA, menunjukkan keterlibatan yang konsisten selama bertahun-tahun. Keduanya memandang mendaki gunung sebagai metode coping stres yang efektif. Muhammad Yani melihat pendakian sebagai bagian dari rutinitas dan identitasnya dalam organisasi, sedangkan Nur Ariska menganggapnya sebagai bagian integral dari kehidupan yang berkontribusi pada pengelolaan stres dan kesejahteraan mental.

Motivasi di balik aktivitas mendaki gunung sering kali mencerminkan alasan-alasan pribadi dan psikologis yang mendalam. Pendakian gunung bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga sering dianggap sebagai cara untuk mencapai tujuan mental

dan emosional. Memahami motivasi individu dalam melakukan pendakian gunung penting karena dapat memberikan wawasan tentang bagaimana aktivitas ini berfungsi sebagai metode coping stres dan bagaimana ia berkontribusi terhadap kesejahteraan secara keseluruhan.

Muhammad Yani menjelaskan motivasinya dalam melakukan pendakian gunung sebagai berikut:

“Motivasi saya sebenarnya ingin mengetahui sampai mana batas kemampuan diri saya, sampai mana bisa melawan ego sendiri dan juga untuk beristirahat sejenak dari hiruk-pikuk perkotaan.”⁶³

Muhammad Yani mendaki gunung dengan tujuan untuk mengeksplorasi batas kemampuan diri dan mengatasi ego pribadi. Ia melihat pendakian sebagai kesempatan untuk menilai sejauh mana dirinya mampu bertahan dalam situasi yang menantang dan ekstrem. Selain itu, ia juga mencari momen untuk melarikan diri dari rutinitas kota yang sibuk, guna mendapatkan ketenangan dan refleksi diri. Motivasi ini menunjukkan bahwa pendakian gunung adalah cara bagi Muhammad Yani untuk mencari keseimbangan dalam hidup, dengan menekankan pentingnya pengujian diri dan pelarian dari kesibukan sehari-hari.

Ruslan mengungkapkan motivasinya sebagai berikut:

“Selain ajakan dari teman-teman, juga karena mendaki gunung sudah menjadi hobi saya.”⁶⁴

Motivasi Ruslan untuk mendaki gunung dipengaruhi oleh ajakan teman-teman dan minat pribadi yang berkembang menjadi hobi. Dalam hal ini, pendakian gunung tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai kegiatan sosial dan rekreasi. Motivasi ini menunjukkan bahwa Ruslan menikmati pendakian gunung

⁶³ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁶⁴ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

karena kesenangan dan keterlibatan sosial yang ditawarkannya. Hobi ini memperkuat hubungan sosial dan memberikan kesenangan pribadi yang berharga.

Nur Ariska menyatakan motivasinya sebagai berikut:

“Untuk mengalihkan sejenak pikiran saya dari hal-hal yang membuat saya stres.”⁶⁵

Nur Ariska menjadikan pendakian gunung sebagai metode untuk mengatasi stres dan melarikan diri dari masalah sehari-hari. Motivasi ini menunjukkan bahwa pendakian gunung berfungsi sebagai alat untuk relaksasi mental dan pengalihan dari tekanan hidup. Dengan menyelami kegiatan ini, Nur Ariska mendapatkan kesempatan untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres, yang menekankan peran penting pendakian gunung dalam menjaga kesehatan mental.

Dari wawancara yang dilakukan, motivasi mendaki gunung mencerminkan berbagai tujuan pribadi dan emosional yang berbeda. Muhammad Yani mencari pengujian diri dan ketenangan dari kesibukan kota, Ruslan terinspirasi oleh ajakan teman dan minat pribadi yang berkembang menjadi hobi, sedangkan Nur Ariska menggunakan pendakian sebagai sarana untuk mengalihkan diri dari stres dan mencari ketenangan mental. Semua motivasi ini menunjukkan bagaimana mendaki gunung berfungsi sebagai metode coping yang efektif, dengan manfaat fisik, sosial, dan mental yang bervariasi untuk setiap individu.

Pendakian gunung sering kali dianggap sebagai metode yang efektif untuk mengatasi stres dan mengembalikan keseimbangan emosional. Namun, bagaimana pengalaman ini berbeda ketika seseorang berada dalam keadaan stres dibandingkan dengan ketika mereka dalam keadaan tidak stres? Memahami perbedaan ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kondisi mental dapat memengaruhi

⁶⁵ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

pengalaman pendakian dan dampaknya terhadap kesejahteraan pribadi. Apakah stres membuat pendakian menjadi lebih berat atau justru lebih berarti? Atau apakah pendakian tetap memberikan manfaat yang sama terlepas dari kondisi mental saat itu?

Wawancara dengan Muhammad Yani menjelaskan bahwa:

“Pada saat saya mendaki gunung dalam keadaan tidak stres, saya merasa pendakian itu biasa-biasa saja, tetapi ketika dalam keadaan stres saya mendaki, semua yang saya lewati ketika mendaki gunung semua mengena terhadap fisik dan mental sehingga tanpa disadari stres itu berkurang.”⁶⁶

Muhammad Yani menjelaskan bahwa pendakian gunung dalam keadaan stres memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan saat ia mendaki dalam keadaan tidak stres. Ketika dalam keadaan tidak stres, pendakian terasa seperti aktivitas rutin yang tidak memberikan perubahan besar pada perasaannya. Namun, saat ia mendaki dalam keadaan stres, setiap tantangan dan pengalaman yang dilalui selama pendakian terasa lebih berpengaruh terhadap fisik dan mentalnya. Proses pendakian dalam kondisi stres memungkinkan Yani untuk merasakan secara mendalam bagaimana beban emosional berkurang seiring dengan perjalanan tersebut. Ini menunjukkan bahwa mendaki gunung memiliki kapasitas untuk mengatasi stres dan memberikan perasaan lega yang signifikan, berfungsi sebagai pelarian yang efektif dari tekanan emosional sehari-hari.

Dengan kata lain, Muhammad Yani merasakan bahwa pendakian gunung tidak hanya sekadar kegiatan fisik, tetapi juga merupakan pengalaman yang mampu mempengaruhi kondisi mental secara mendalam, terutama saat menghadapi stres. Pendakian gunung menjadi sarana untuk melepaskan dan mengurangi ketegangan

⁶⁶ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

mental, sekaligus memberikan kesempatan untuk refleksi diri dan pemulihan emosional.

Ruslan juga menjelaskan bahwa pengalaman mendakinya dalam keadaan tidak stress:

“Kalau mendaki dalam keadaan tidak stres tentu pernah karena mendaki bukan lagi tempat pelarian saja tetapi sudah menjadi hobi. Perbedaannya, ketika mendaki dalam keadaan stres, perasaan menjadi plong dan pikiran terasa bebas. Dan ketika mendaki dalam keadaan tidak stres, seperti biasanya, saya naik gunung dalam keadaan senang dan turun gunung juga dalam keadaan senang.”⁶⁷

Ruslan menunjukkan bahwa perbedaan pengalaman mendaki gunung dalam keadaan stres dan tidak stres terletak pada dampaknya terhadap perasaan dan pikiran. Saat mendaki dalam keadaan stres, pendakian memberikan efek yang signifikan dalam mengurangi ketegangan dan memberikan perasaan ringan serta kebebasan mental. Sebaliknya, saat mendaki dalam keadaan tidak stres, pendakian tetap merupakan aktivitas yang menyenangkan dan memberikan kepuasan, tetapi tidak memberikan perubahan emosional yang besar. Ini mengindikasikan bahwa mendaki gunung bagi Ruslan adalah kegiatan yang menyenangkan baik dalam keadaan stres maupun tidak stres, namun saat stres, aktivitas ini memiliki efek terapeutik yang lebih kuat.

Senada juga yang dikatakan oleh Nur Ariska, ia menjelaskan bahwa:

“Sepertinya tidak terlalu memiliki perbedaan karena selama saya melakukan pendakian, semua sama saja. Lagipula bagi saya, mendaki gunung bukan hanya sekedar pelampiasan dari masalah yang saya miliki, namun sebagai proses pengenalan dan pembelajaran hidup sesuai target, manajemen waktu, manajemen makanan, pengelolaan emosi, pendekatan diri dengan alam dan perjuangan untuk bisa survive dalam kondisi di luar zona nyaman kita.”⁶⁸

⁶⁷ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁶⁸ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Nur Ariska mengungkapkan bahwa baginya, mendaki gunung tidak menunjukkan perbedaan besar dalam pengalaman antara keadaan stres dan tidak stres. Mendaki gunung dianggap sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengenalan diri, lebih dari sekadar pelampiasan stres. Aktivitas ini melibatkan berbagai aspek, seperti manajemen waktu dan makanan, pengelolaan emosi, dan adaptasi dengan lingkungan alam. Bagi Nur Ariska, pendakian gunung adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang, terlepas dari kondisi emosional yang dialaminya.

Kesimpulan dari wawancara dari ketiga informan tersebut mengenai pengalaman mendaki gunung dalam keadaan stres dan tidak stres menunjukkan perbedaan signifikan dalam dampaknya terhadap individu. Muhammad Yani merasakan bahwa mendaki gunung saat stres memberikan efek yang lebih mendalam dalam mengurangi beban emosional dan memberi perasaan lega, dibandingkan dengan pengalaman pendakian yang terasa rutin ketika ia tidak mengalami stres. Sebaliknya, Ruslan menyatakan bahwa mendaki gunung dalam keadaan stres memberikan efek terapeutik yang lebih kuat, dengan perasaan plong dan pikiran yang terasa bebas, sedangkan pendakian dalam keadaan tidak stres tetap menyenangkan namun tidak memberikan perubahan emosional yang besar. Nur Ariska, di sisi lain, menganggap mendaki gunung sebagai proses pembelajaran dan pengenalan diri yang konsisten, tanpa perbedaan signifikan antara keadaan stres dan tidak stres. Baginya, pendakian gunung adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan hanya sekadar pelampiasan stres. Secara keseluruhan, pendakian gunung berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengurangi stres bagi Muhammad Yani dan Ruslan,

sedangkan bagi Nur Ariska, aktivitas ini lebih terkait dengan pengembangan diri dan proses pembelajaran.

c. Dampak Mendaki Gunung Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik

Mendaki gunung dikenal memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Aktivitas fisik yang intens dan tantangan yang dihadapi selama pendakian tidak hanya memperkuat tubuh, tetapi juga membentuk ketahanan mental. Hasil wawancara dengan mahasiswa yang sering melakukan pendakian gunung memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana kegiatan ini memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.

Berikut ini adalah pandangan dari beberapa informan mengenai dampak mendaki gunung pada kesehatan mereka. Muhammad Yani menjelaskan bahwa mendaki gunung memiliki dampak luar biasa pada kesehatan mental dan fisiknya. Ia mengatakan:

“Menurutku sendiri dampaknya itu sangat luar biasa karena dengan berjalan dan berhadapan dengan berbagai medan dalam pendakian itu bisa memperkuat fisik dan segala rintangan yang kita dapatkan di jalur pendakian sampai dengan puncak gunung akan membentuk mental kuat pula.”⁶⁹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa aktivitas mendaki gunung tidak hanya memperkuat fisik melalui aktivitas fisik yang intens tetapi juga membentuk mental yang kuat melalui pengalaman menghadapi berbagai rintangan.

Ruslan menambahkan bahwa mendaki gunung memberikan dampak signifikan pada kesehatan fisik dan mentalnya. Ia menjelaskan:

“Kalau fisik jelas signifikan perbedaannya karena sebelum melakukan pendakian gunung akan melakukan latihan fisik terlebih dahulu agar otot tidak kaget ketika berhadapan dengan medan pendakian dan efek latihan fisik itu

⁶⁹ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

terbawa sampai ketika turun dari gunung, sedangkan mental justru lebih baik karena ketika berada di gunung akan mengasah kemampuan survive kita jadi ketika turun dari gunung mental kita telah terbentuk kuat menyelesaikan permasalahan yang membuat stress.”⁷⁰

Ruslan menunjukkan bahwa persiapan fisik sebelum pendakian membantu meningkatkan kondisi fisik secara signifikan, sementara pengalaman mendaki gunung berperan dalam memperkuat mental dengan mengasah kemampuan bertahan hidup dan menghadapi tantangan.

Nur Ariska juga mencatat dampak positif mendaki gunung pada kesehatan mental dan fisik. Ia mengatakan:

“Dampaknya kepada fisik membuat tubuh menjadi kuat dan mental jauh lebih stabil.”⁷¹

Ariska menekankan bahwa pendakian gunung membantu memperkuat fisik dan menstabilkan mental. Pengalaman mendaki berkontribusi pada peningkatan daya tahan fisik serta stabilitas emosional.

Dampak mendaki gunung terhadap kesehatan mental dan fisik yang dilaporkan oleh para informan menunjukkan hasil yang konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik, terutama di alam, memberikan manfaat signifikan untuk kesehatan mental dan fisik. Aktivitas fisik yang intens selama pendakian membantu memperkuat tubuh dan meningkatkan daya tahan fisik, sementara tantangan yang dihadapi dan pengalaman selama pendakian berkontribusi pada pembentukan mental yang kuat dan stabil (Ekelund et al., 2019). Pendakian gunung menyediakan lingkungan yang menstimulasi pertumbuhan pribadi dan emosional yang positif.

⁷⁰ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁷¹ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Perasaan seseorang setelah melakukan pendakian gunung adalah aspek penting dalam mengevaluasi dampak emosional dari aktivitas tersebut. Pendakian gunung sering kali dianggap tidak hanya sebagai bentuk olahraga, tetapi juga sebagai pengalaman yang memiliki efek terapeutik pada kesehatan mental. Aktivitas ini dapat membantu individu meredakan stres dan memberikan perasaan lega dan penyegaran emosional.

Pendakian gunung menawarkan kesempatan untuk melarikan diri dari rutinitas sehari-hari dan tekanan yang ada di lingkungan perkotaan. Proses fisik dan mental selama pendakian, termasuk tantangan yang dihadapi dan pencapaian yang dirasakan saat mencapai puncak, dapat memiliki efek menenangkan dan revitalisasi. Setelah mencapai tujuan pendakian, banyak individu merasakan perasaan puas dan lega karena berhasil mengatasi tantangan dan karena mereka telah mendapatkan waktu untuk refleksi diri dan istirahat mental.

Penjelasan ini akan membantu memahami bagaimana aktivitas pendakian gunung tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dengan meredakan stres dan memberikan rasa pencapaian dan ketenangan.

Muhammad Yani mengungkapkan perasaannya setelah pendakian gunung sebagai berikut:

“Lebih baik, jika kita berbicara tentang perasaan, perasaan akan menjadi lega, karena ketika mendaki gunung kita membawa semua pikiran yang membuat stres dan ketika turun dari gunung semua beban pikiran menjadi ringan.”⁷²

⁷² Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

Muhammad Yani merasakan perasaan lega dan ringan setelah pendakian gunung. Ia menjelaskan bahwa proses mendaki membawa semua pikiran yang membuat stres dan menghilangkannya ketika turun dari gunung. Hal ini menunjukkan bahwa pendakian gunung memberikan efek terapeutik dengan mengurangi beban mental dan memberikan perasaan kesegaran dan kelegaan emosional setelah pendakian.

Ruslan menjelaskan perasaannya sebagai berikut:

“Setelah mendaki gunung, saya merasa lebih tenang dan puas. Kesuksesan mencapai puncak memberikan rasa pencapaian yang signifikan dan membuat saya merasa lebih baik secara keseluruhan.”⁷³

Ruslan merasakan ketenangan dan kepuasan setelah mendaki gunung, dengan pencapaian puncak memberikan rasa pencapaian yang signifikan. Perasaan ini mencerminkan dampak positif dari pendakian gunung terhadap kesejahteraan emosional dan mental, serta memberikan rasa kepuasan yang mendalam.

Nur Ariska mengungkapkan perasaannya sebagai berikut:

“Perasaan saya setelah mendaki gunung adalah lebih ringan dan lebih segar. Aktivitas ini membantu saya untuk melepaskan stres dan memberikan waktu untuk berpikir dengan jernih.”⁷⁴

Nur Ariska merasakan rasa ringan dan kesegaran setelah mendaki gunung, dengan aktivitas ini membantu melepaskan stres dan memberikan waktu untuk refleksi yang jernih. Ini menunjukkan bahwa pendakian gunung memberikan manfaat emosional dengan memungkinkan individu untuk menenangkan pikiran dan merasa

⁷³ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁷⁴ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

lebih segar secara keseluruhan. Dari hasil wawancara dari ketiga informan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perasaan setelah mendaki gunung umumnya positif. Muhammad Yani, Ruslan, dan Nur Ariska semua merasakan manfaat emosional, termasuk kelegaan, ketenangan, dan kesegaran. Pendakian gunung terbukti menjadi aktivitas yang efektif dalam meredakan stres dan memberikan kepuasan emosional serta mental.

Pendakian gunung sering diidentifikasi sebagai metode yang efektif untuk mengurangi stres, berkat pengalaman fisik dan mental yang unik yang ditawarkannya. Aktivitas ini memungkinkan individu untuk melarikan diri dari tekanan sehari-hari dan menikmati waktu di alam terbuka, yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mereset emosi. Dengan menghadapi tantangan fisik dan menikmati keindahan alam selama pendakian, banyak orang merasakan perasaan lega dan segar setelah kembali dari gunung.

Proses pendakian gunung melibatkan berbagai aspek yang dapat berkontribusi pada pengurangan stres. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi selama pendakian dapat berfungsi sebagai bentuk pelarian dari masalah sehari-hari, sedangkan lingkungan alam yang tenang dan indah dapat memberikan efek menenangkan. Ketika seseorang kembali dari pendakian, mereka sering kali merasa lebih siap dan bersemangat untuk menghadapi masalah atau tugas-tugas yang menunggu di rumah. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pendakian gunung dapat mempengaruhi tingkat stres dan memberikan manfaat emosional dan mental.

Muhammad Yani menyatakan:

“Mendaki gunung membuat stres saya berkurang dan saya menjadi semangat serta optimis kembali saat kembali berhadapan dengan tugas-tugas perkuliahan.”⁷⁵

Muhammad Yani melaporkan bahwa pendakian gunung secara signifikan mengurangi stresnya. Aktivitas ini tidak hanya memberikan kelegaan emosional, tetapi juga meningkatkan semangat dan optimisme dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan. Ini menunjukkan bahwa pendakian gunung membantu dalam pemulihan mental dan memberikan dorongan positif untuk kembali beraktivitas dengan energi baru.

Ruslan mengungkapkan:

“Ya jauh lebih baik, karena dalam perjalanan pendakian gunung yang tadinya kepala kita penuh dengan banyak masalah akan terjeda dan secara otomatis teralihkan dengan ketenangan dan keindahan alam. Perasaan menjadi damai serta segar, setelah mendaki gunung badan dan pikiran seperti terprogram kembali dan siap menghadapi masalah-masalah yang membuat stres.”⁷⁶

Ruslan merasakan perbaikan yang signifikan dalam kondisi stresnya setelah mendaki gunung. Keindahan alam dan ketenangan selama pendakian membantu mengalihkan perhatian dari masalah, memberikan rasa damai dan kesegaran. Ini mencerminkan bagaimana pendakian gunung dapat berfungsi sebagai cara untuk mengatur ulang pikiran dan tubuh, memungkinkan individu merasa lebih siap untuk menghadapi stres dan tantangan kembali.

Nur Ariska menyatakan:

“Secara tidak langsung berkurang dan saya memiliki kembali semangat untuk melakukan aktivitas keseharian saya sebagai masyarakat dan mahasiswa. Kegiatan mendaki gunung juga seperti mer-charge energi saya untuk kembali

⁷⁵ Muhammad Yani, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

⁷⁶ Ruslan, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

bersemangat dan pada saat melakukan pendakian gunung saya lebih mudah meregulasi emosi dikarenakan suasana alam yang tenang dan hijau.”⁷⁷

Nur Ariska melaporkan bahwa stresnya berkurang secara tidak langsung setelah pendakian gunung. Aktivitas ini memberikan semangat baru dan membantu mereset energi serta emosi, berkat suasana alam yang menenangkan. Ini menunjukkan bahwa pendakian gunung berfungsi sebagai metode untuk meremajakan diri secara emosional dan fisik, serta meningkatkan kesiapan untuk aktivitas sehari-hari.

Pendakian gunung, berdasarkan hasil wawancara, menunjukkan dampak positif dalam mengurangi stres. Muhammad Yani, Ruslan, dan Nur Ariska sama-sama melaporkan perasaan yang lebih tenang dan segar setelah pendakian. Aktivitas ini tidak hanya memberikan pelarian dari tekanan sehari-hari tetapi juga membantu meremajakan pikiran dan tubuh, meningkatkan kesiapan dan semangat untuk menghadapi tantangan kembali.

B. Pembahasan

1. Gambaran *Coping Stress* Mahasiswa Melalui Kegiatan Mendaki Gunung

a. Kesehatan Mental dan Aktivitas Fisik di Alam

Penelitian menunjukkan bahwa mendaki gunung dipilih sebagai metode *coping* oleh mahasiswa karena aktivitas ini memberikan pengalaman yang menyegarkan dan menenangkan. Dari wawancara dengan Muhammad Yani, Ruslan, dan Nur Ariska, terlihat bahwa mendaki gunung berfungsi sebagai pelarian dari rutinitas sehari-hari dan menawarkan kesempatan untuk bersentuhan langsung dengan alam.

Teori kesehatan mental mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik di lingkungan alami dapat meredakan stres dan

⁷⁷ Nur Ariska, Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Wawancara di Kampus IAIN Parepare tanggal 4 Juli 2024

meningkatkan kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik, terutama yang dilakukan di luar ruangan dan di alam terbuka, telah terbukti memiliki efek positif pada kesehatan mental.⁷⁸ Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa interaksi dengan alam dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur.

Keindahan alam yang ditemukan selama pendakian, sebagaimana diungkapkan oleh Muhammad Yani, berfungsi sebagai sumber ketenangan. Pemandangan yang indah dan suasana tenang di alam dapat membantu meredakan tekanan mental dan memberikan rasa kedamaian. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengalaman estetika dan ketenangan yang ditemukan di alam memiliki efek menenangkan yang signifikan pada psikologis individu. Aktivitas mendaki gunung, dengan segala tantangan fisik dan mental yang dihadapinya, dapat berfungsi sebagai latihan untuk membangun mental. Ruslan, misalnya, mengungkapkan bahwa pendakian gunung membantu membangun ketahanan emosional melalui pengalaman pribadi dan refleksi.

Pendakian gunung menghadapi berbagai tantangan dari medan yang sulit hingga cuaca yang tidak bersahabat yang memaksa pendaki untuk mengembangkan strategi *coping* dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka. Proses ini memperkuat mental dengan memberikan individu kesempatan untuk belajar mengatasi ketidakpastian dan stres dalam lingkungan. Sebagaimana dalam firman Allah dalam QS Ash-Sahrh: 5-6 :

⁷⁸ Raihan Fajar Ramdani and others, 'Membangun Kesejahteraan Pikiran Untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat Dan Olahraga', *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5.3 (2024). h.2930

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Terjemahanya :

“karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”⁷⁹

Dengan ayat tersebut mengingatkan bahwa setelah kesulitan-kesulitan yang dialami akan ada kemudahan yang menyertai, maka dari itu perlu menjalani kehidupan dengan keikhlasan dan tekad yang kuat.

Dalam hal ini, mendaki gunung sebagai kegiatan fisik dan mental yang menantang memberikan *platform* bagi pengembangan resiliensi melalui pengalaman langsung dalam menghadapi dan mengatasi tantangan, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola stres dan kembali bangkit setelah menghadapi kesulitan.

Emotion-focused coping adalah pendekatan yang berfokus pada pengelolaan emosi yang terkait dengan stres.⁸⁰ Mendaki gunung menyediakan kesempatan untuk mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari dan mendapatkan ketenangan. Nur Ariska menyoroti bahwa pendakian gunung menawarkan lebih dari sekadar pencapaian fisik; ia juga memberikan pengalaman yang dapat mengalihkan perhatian dari masalah perkotaan dan memberikan perspektif baru.

Dalam teori *emotion-focused coping*, pentingnya mengelola emosi dan memperbaiki pengalaman pribadi untuk meredakan stres sangat ditekankan. Mendaki gunung memberikan kesempatan untuk merenung dan menemukan makna hidup

⁷⁹ Al-qur'an dan terjemahnya. h. 598

⁸⁰ Amalia Nur Aisyah Tuasikal and Sofia Retnowati, 'Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama', *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4.2 (2019). h.115

yang lebih dalam, seperti yang dijelaskan oleh Nur Ariska. Aktivitas ini membantu individu mengatasi stres dengan mengalihkan fokus dari masalah sehari-hari dan memberikan pengalaman yang menyegarkan bagi pikiran dan emosi.

Dukungan sosial selama pendakian memiliki dampak signifikan terhadap pengelolaan stres. Dukungan sosial berupa kehangatan, hubungan yang baik, dan empati yang kuat, membentuk resiliensi.⁸¹ Teman-teman pendakian menyediakan dukungan emosional yang berharga, membantu dalam menghadapi tantangan, dan memperkaya pengalaman sosial. Muhammad Yani mengungkapkan bahwa keberadaan teman selama pendakian membantu mengalihkan perhatian dari stres dan memberikan pengalaman yang lebih menyenangkan.

Teori dukungan sosial menunjukkan bahwa interaksi sosial dapat memperbaiki kesejahteraan emosional dan mengurangi dampak negatif stres. Dukungan emosional dari teman-teman dapat membantu mengurangi beban psikologis, meningkatkan rasa keterhubungan, dan memperbaiki kualitas pengalaman *coping* secara keseluruhan. Teman selama pendakian tidak hanya memberikan bantuan praktis tetapi juga dukungan moral yang penting. Adanya keberadaan atau ketersediaan teman yang dapat diandalkan, akan menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu.⁸²

Interaksi sosial yang positif selama pendakian berkontribusi pada pengalaman yang lebih memuaskan dan mengurangi stres. Ruslan dan Nur Ariska menekankan bahwa pendakian bersama teman atau kelompok pecinta alam memperkaya

⁸¹ Muthmainah, “Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Anak Di Wilayah perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta”, Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, vol 6 No.1 (Maret 2022),h. 84.

⁸² Hotma Hamonangan, Nenny Ika Putri Simarmata, Freddy Butarbutar, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemic Ccovid-19. Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen, Vol 8, No 1.h.32

pengalaman pendakian melalui kebersamaan dan dukungan sosial. Teman membantu dalam mengelola dinamika kelompok dan memperbaiki pengalaman emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam konteks aktivitas fisik dapat meningkatkan pengalaman emosional dan kepuasan hidup. Teman-teman pendakian yang berbagi minat yang sama meningkatkan kepuasan emosional melalui interaksi positif dan pengalaman bersama. Dukungan sosial ini juga membantu mengelola stres dengan cara yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas pengalaman pendakian.

Memilih teman pendakian yang tepat sangat penting untuk memastikan kelancaran pendakian dan pengelolaan emosi. Nur Ariska menekankan bahwa memilih teman yang sesuai dapat mempengaruhi hasil dan kepuasan pendakian. Teman yang tidak tepat dapat menyebabkan ketegangan dan kegagalan dalam pendakian, sedangkan teman yang sesuai dapat memperkuat pengalaman dan mengurangi stres.

Teori dukungan sosial dan dinamika kelompok menunjukkan bahwa pemilihan teman yang tepat dapat mempengaruhi pengalaman sosial dan emosional selama aktivitas fisik. Teman yang cocok dapat membantu mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan memastikan pengalaman pendakian yang lebih memuaskan .

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mendaki gunung berfungsi sebagai strategi coping stres yang efektif karena menyediakan ketenangan, pengalaman holistik, dan kesempatan untuk mengembangkan resiliensi. Dukungan sosial dari teman selama pendakian juga memainkan peran penting dalam meningkatkan pengalaman emosional dan mengurangi stres. Semua temuan ini mendukung teori kesehatan mental, resiliensi, dan *emotion-focused coping* yang menunjukkan bahwa

aktivitas fisik di alam dan dukungan sosial dapat memperbaiki kesejahteraan psikologis dan memberikan cara yang efektif untuk mengelola stres.

b. Frekuensi dan Pengalaman Mendaki Gunung

Frekuensi mendaki gunung adalah indikator penting yang menunjukkan seberapa terlibat individu dalam aktivitas ini. Berdasarkan wawancara dengan Muhammad Yani dan Nur Ariska, frekuensi mereka dalam mendaki gunung sangat tinggi. Muhammad Yani, sebagai anggota organisasi MAPALA, mendaki gunung sudah menjadi bagian dari rutinitas sehari-harinya, sedangkan Nur Ariska telah terlibat dalam pendakian sejak masa SMA. Pengalaman mendaki mereka menunjukkan bahwa aktivitas ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka, bukan hanya sebagai kegiatan rekreasi tetapi juga sebagai metode coping stres yang efektif.

Frekuensi dan pengalaman mendaki gunung yang tinggi menunjukkan bahwa aktivitas ini berperan penting dalam kesejahteraan mental dan fisik mereka. Menurut teori kesehatan mental, keterlibatan dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang, seperti mendaki gunung, dapat meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki kesejahteraan emosional secara keseluruhan.⁸³ Selain itu, pengalaman mendaki yang beragam, termasuk durasi dan variasi dalam jenis pendakian, membantu individu dalam mengembangkan ketahanan (resilens) terhadap stres.

1) Motivasi dalam Mendaki Gunung

Motivasi mendaki gunung sering kali berakar pada alasan pribadi dan psikologis yang mendalam. Muhammad Yani, Ruslan, dan Nur Ariska menunjukkan

⁸³ Antonius Dieben Robinson Manurung, *Manajemen Stres Kerja* (CV Pena Persada, 2024).h.45

motivasi yang berbeda-beda. Muhammad Yani mendaki gunung untuk mengeksplorasi batas kemampuan diri dan melawan ego pribadi, sekaligus melarikan diri dari hiruk-pikuk perkotaan. Ruslan mendaki gunung karena ajakan teman-teman dan minat pribadi yang berkembang menjadi hobi, sedangkan Nur Ariska menggunakan pendakian sebagai sarana untuk mengalihkan pikiran dari hal-hal yang membuatnya stres.

Motivasi-motivasi ini menunjukkan bahwa mendaki gunung berfungsi sebagai metode *coping* yang efektif, sesuai dengan teori *emotion-focused coping*. Teori ini menyatakan bahwa individu menggunakan strategi untuk mengelola emosi yang muncul dari situasi stress. Dalam hal ini, mendaki gunung membantu individu mengalihkan perhatian dari sumber stres, memberikan rasa pencapaian, dan memungkinkan refleksi diri, yang semuanya berkontribusi pada pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan mental.

2) Pengalaman Mendaki dalam Keadaan Stres dan Tidak Stres

Pengalaman mendaki gunung dapat berbeda ketika seseorang berada dalam keadaan stres dibandingkan dengan ketika mereka dalam keadaan tidak stres. Muhammad Yani dan Ruslan mengungkapkan bahwa pendakian gunung dalam keadaan stres memberikan dampak yang lebih signifikan dalam mengurangi ketegangan emosional. Muhammad Yani merasakan bahwa setiap tantangan yang dihadapi selama pendakian menjadi lebih bermakna dan membantu mengurangi beban emosional. Ruslan juga merasakan perasaan plong dan kebebasan mental saat mendaki dalam keadaan stres.

Sebaliknya, Nur Ariska tidak merasakan perbedaan yang signifikan antara mendaki gunung dalam keadaan stres dan tidak stres. Baginya, pendakian gunung

adalah proses pembelajaran dan pengenalan diri yang konsisten, melibatkan manajemen waktu, manajemen makanan, pengelolaan emosi, dan adaptasi dengan lingkungan alam.

Temuan ini dapat dihubungkan dengan teori kesehatan mental dan resiliens. Menurut teori kesehatan mental, aktivitas fisik yang menantang dan memberikan kesempatan untuk refleksi diri, seperti mendaki gunung, dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih efektif. Selain itu, teori resiliens menunjukkan bahwa pengalaman yang menantang dapat membantu individu mengembangkan ketahanan terhadap stres dan memperbaiki kesejahteraan mental.

Dari wawancara yang dilakukan, terlihat bahwa mendaki gunung adalah metode *coping stres* yang efektif bagi Muhammad Yani dan Ruslan. Aktivitas ini membantu mereka mengelola stres, mengurangi ketegangan emosional, dan memberikan perasaan lega. Bagi Nur Ariska, mendaki gunung adalah kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan hanya sekadar pelampiasan stres. Temuan ini menunjukkan bahwa mendaki gunung memiliki manfaat fisik, sosial, dan mental yang bervariasi untuk setiap individu.

Secara keseluruhan, pendakian gunung berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, sesuai dengan teori kesehatan mental, resiliens, dan *emotion-focused coping*.⁸⁴ Aktivitas ini tidak hanya memberikan pelarian dari tekanan sehari-hari tetapi juga membantu individu mengembangkan ketahanan terhadap stres dan memperbaiki kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

⁸⁴ Amalia Nur Aisyah Tuasikal and Sofia Retnowati, 'Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama', *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4.2 (2019).h.45

c. Dampak Mendaki Gunung Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik

1) Pengaruh Aktivitas Mendaki Gunung terhadap Kesehatan Mental

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mendaki gunung memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan mental. Muhammad Yani, Ruslan, dan Nur Ariska melaporkan perasaan lega, ketenangan, dan penyegaran emosional setelah mendaki gunung. Aktivitas ini membantu mereka mengurangi stres dan menghadapi tugas-tugas dengan semangat baru. Muhammad Yani mengungkapkan bahwa pendakian gunung membantunya menghilangkan beban pikiran, memberikan rasa lega dan ringan setelah pendakian. Ruslan menyatakan bahwa pencapaian puncak memberikan rasa pencapaian yang signifikan dan membuatnya merasa lebih baik secara keseluruhan. Nur Ariska merasa lebih ringan dan segar setelah mendaki gunung, dengan aktivitas ini membantu melepaskan stres dan memberikan waktu untuk refleksi yang jernih.

Aktivitas fisik yang intens seperti mendaki gunung terbukti memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Menurut teori kesehatan mental, olahraga fisik dapat merangsang produksi endorfin, hormon yang bertindak sebagai penghilang stres alami dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, berada di alam terbuka dan menikmati keindahan alam dapat memberikan efek menenangkan, yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan kecemasan. Pendakian gunung juga dapat dianggap sebagai bentuk *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi negatif yang muncul akibat stres. Dalam konteks ini, mendaki gunung memberikan kesempatan bagi individu untuk melarikan diri dari tekanan sehari-hari, mengurangi stres, dan mereset emosi mereka.

2) Dampak Mendaki Gunung terhadap Resilens

Pengalaman mendaki gunung juga berkontribusi pada peningkatan resilens atau ketahanan mental. Muhammad Yani dan Ruslan mencatat bahwa mendaki gunung memperkuat mental mereka. Tantangan yang dihadapi selama pendakian membantu mengasah kemampuan bertahan hidup dan menghadapi masalah. Nur Ariska menganggap mendaki gunung sebagai proses pembelajaran yang melibatkan manajemen waktu, pengelolaan emosi, dan adaptasi dengan lingkungan alam.

Resilens adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, atau sumber stres signifikan. Pengalaman mendaki gunung dapat meningkatkan resilens dengan memaksa individu untuk menghadapi tantangan fisik dan mental.⁸⁵ Menurut penelitian, aktivitas yang menuntut seperti mendaki gunung dapat membantu meningkatkan ketahanan mental, karena individu belajar untuk mengatasi rintangan dan mengembangkan strategi *coping* yang efektif. Proses ini tidak hanya memperkuat kemampuan bertahan hidup tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan menghadapi stres di masa depan.

3) Dampak Fisik Mendaki Gunung

Selain dampak pada kesehatan mental dan resilens, mendaki gunung juga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik⁸⁶. Muhammad Yani dan Ruslan melaporkan bahwa mendaki gunung memperkuat fisik mereka. Latihan fisik sebelum pendakian membantu meningkatkan kondisi fisik, sementara pengalaman

⁸⁵ Intan Mutiara Mir'atannisa, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman, 'Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi', *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3.02 (2019).h.77

⁸⁶ Melinda Wati and others, 'Resiliensi Anak Asuh Di Sekolah: Studi Terhadap Peserta Didik Yang Tinggal Dirumah Asuh "Yayasan Bening Nurani"(YABNI) Padang', *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5.2 (2019).h.170

mendaki meningkatkan daya tahan tubuh. Nur Ariska mencatat bahwa pendakian gunung membantu memperkuat tubuhnya.

Aktivitas fisik yang intens seperti mendaki gunung memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik, termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Selain itu, latihan fisik sebelum pendakian membantu mempersiapkan tubuh untuk menghadapi tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan fisik secara keseluruhan. Pengalaman mendaki gunung yang melibatkan berbagai medan dan kondisi alam juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik secara keseluruhan.

Mendaki gunung memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Aktivitas ini tidak hanya membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga memperkuat fisik dan meningkatkan daya tahan tubuh. Pengalaman menghadapi tantangan selama pendakian juga berkontribusi pada peningkatan resiliensi, membantu individu mengembangkan kemampuan bertahan hidup dan menghadapi stres dengan lebih baik. Pendakian gunung sebagai bentuk *emotion-focused coping* memberikan pelarian dari tekanan sehari-hari dan membantu individu mereset emosi mereka, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Kegiatan mendaki gunung merupakan *coping stres* yang efektif bagi mahasiswa, membantu mahasiswa dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, mental dan fisik dan memperkaya pengalaman sosial serta membantu individu mengembangkan kemampuan bertahan hidup dan menghadapi masalah. Dukungan sosial dari teman pendakian juga memainkan peran penting dalam mengelola stres, serta Frekuensi mendaki yang tinggi menunjukkan keterlibatan signifikan dalam aktivitas ini, memberikan manfaat fisik dan mental yang berkelanjutan

B. Saran

Untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui mendaki gunung, universitas perlu mengadakan kampanye dan seminar untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat aktivitas ini. Mengintegrasikan kegiatan pendakian dalam program ekstrakurikuler dan membentuk kelompok pendaki di kampus dapat memberikan dukungan sosial yang penting. Universitas juga harus menyediakan pelatihan tentang teknik pendakian yang aman dan dasar-dasar keselamatan di alam terbuka. Selain itu, mendaki gunung bisa dimasukkan dalam program kesejahteraan mental yang lebih luas, dengan konseling yang menyarankan aktivitas fisik ini sebagai metode coping stres. Informasi terkait rute pendakian, kondisi cuaca, dan tips pendakian aman perlu disediakan untuk membantu mahasiswa merencanakan pendakian mereka dengan lebih baik. Dukungan psikologis selama pendakian, misalnya dengan pendampingan profesional kesehatan mental atau pendaki berpengalaman, juga penting untuk

membantu mahasiswa mengelola stres dan mendapatkan dukungan emosional yang mereka butuhkan.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Quran Al-Karim

- Abdussamad, H Zuchri, and Sik, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021)
- Afdila, Jihan Nisa, 'Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi' (Universitas Airlangga, 2016)
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Penekatan Praktek* (PT. Rineka Cipta, 1998)
- , 'Proses Penelitian Suatu Pendekatan Praktik', *Jakarta: PT Rineka Cipta*, 2002
- Barowi, and Suwardi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Rineka Cipta, 2008)
- Basrowi, and Suwardi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Rineka Cipta, 2008)
- Bunging, Burhan, *Metode Penelitian Kualitatif* (PT Raja Grafindo Persada, 2006)
- Chaeroni, Ahmad, Amung Ma'mun, and Dian Budiana, 'Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?', *Jurnal Sporta Sainika*, 2021
- Darajat, Zakiyah, *Kesehatan Mental* (CV Pustaka Setia, 1998)
- Eka, Nofrans, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Bumi Aksara, 2016)
- Faisal, Agus, and Sugianto, 'Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktifitas Pendakian Gunung Sebagai Rekreasi Masyarakat', *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2017
- Fitriyanto, Romadhon Bagus, and Wisnu Sri Hertinjung, 'Sensation Seeking Pada Perempuan Pendaki Gunung' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018)
- Harley, B S, 'Mountain Climbing for Every Body', *PT Mizan Publika, Bogor*, 2007
- Hermawan, Riyan, 'Pendidikan Karakter Melalui Pendakian Gunung Pada Mahasiswa Pecinta Alam Sunan Kalijaga (MAPALASKA)' (UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2015)
- Ihsan, Fuad, 'Fuad Ihsan, Dasar-Dasar Kependidikan', *Rineka Cip. Jakarta*, 2005

- Irawati, Mellia, 'Penggunaan Media Biblioteraphy Melalui "Wattpad" Dalam Layanan Konseling Kognitif Berbasis Islami Untuk Menjaga Kesehatan Mental Di MTs Hidayatul Mustafidin Lau' (IAIN KUDUS, 2022)
- Jaya, Yahya, *Kesehatan Mental* (Angkasa Raya, 2022)
- Kementrian Kesehatan RI, 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2023 Tentang Pedoman Penanggulangan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)', *Kemenkes*, 2023
- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer publishing company, 1984)
- Mahfudhoh, Lailatul, Slamet Raharjo, and Mahmud Yunus, 'Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung', *Sport Science and Health*, 2021
- Manurung, Antonius Dieben Robinson, *Manajemen Stres Kerja* (CV Pena Persada, 2024)
- Maryam, Siti, 'Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya', *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2017
- Mir'atannisa, Intan Mutiara, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman, 'Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi', *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3.02 (2019)
- Oltmanns, Thomas F., and Robert Emery, 'Psikologi Abnormal', in *Cetakan 1* (Pustaka Pelajar, 2013)
- Pambudi, Arif Satriyo, 'Ego Manusia Seputar Pendakian Gunung Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Rupa' (ISI Yogyakarta, 2020)
- Prasasti, Ervina Panca, and Zahrotul Uyun, 'Strategi Coping Stress Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021)
- Pururrin, *Ilmu Jiwa Agama* (PT Raja Gratindo Persada, 2004)
- Rahman, Faisal Adam, and A Kristiyanto, 'Mountaineering Physical Activities as Community Recreational Sports', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, & Pengembangan*, 2018
- Rahman, Faisal Adam, Agus Kristiyanto, and Sugiyanto Sugiyanto, 'Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat', *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2017
- Ramayulis, *Psikologi Agama* (Kalam Mulia, 2002)

- Ramdani, Raihan Fajar, Akbar Dwi Herlambang, Mufti Malik Falhadi, Muhamad Zaki Fadilah, Crist Evan Lamhot Turnip, and Agus Mulyana, 'Membangun Kesejahteraan Pikiran Untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat Dan Olahraga', *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5.3 (2024)
- Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (John Wiley & Sons, 2014)
- Sontock, Jhon W., 'Alih Bhasa Mededictine Wisyasinta', in *Jilid 2*, 2023
- Sugiono, 'Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D', *Alfabeta, Bandung*, 2016
- Suwarjik, Salsa Bila Putri, and Qurrota Ayun, *Depresi : Tinjauan Psikologi* (kencana, 2009)
- Tuasikal, Amalia Nur Aisyah, and Sofia Retnowati, 'Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama', *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4.2 (2019)
- Wati, Melinda, Welhendri Azwar, Jum Anidar, and Yuli Permatasari, 'Resiliensi Anak Asuh Di Sekolah: Studi Terhadap Peserta Didik Yang Tinggal Dirumah Asuh "Yayasan Bening Nurani"(YABNI) Padang', *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5.2 (2019)
- Yusuf, Syamsu, and L N Mental Hygiene, 'Perkembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama', *Bandung: Pustaka Bani Quraisy*, 2004
- Yusuf, Syamsul, and A. Jutinka Nurihsan, 'Landasan-Landasan Dan Konseling', in *Cetakan 3* (PT Remaja Rosdakarya Offset–bandung, 2008)
- Zuama, Shofiyanti Nur, 'Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD', *Kreatif*, 2014

LAMPIRAN-LAMPIRAN





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-1749/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2023

Parepare, 5 Juni 2023

Hal : **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Muhammad Haramain, M.Sos.I.
2. Emilia Mustary, M.Psi.

Di-
Tempat

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

Nama : NURLIAH
NIM : 17.3200.031
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : KEGIATAN MENDAKI GUNUNG SEBAGAI COPING STRES PADA MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab kepada bapak/ibu diucapkan terima kasih.

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum
NIP.19641231 199203 1 045



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-1996/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2024

27 Juni 2024

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KAB. PINRANG

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : NURLIAH
Tempat/Tgl. Lahir : PINRANG, 17 Oktober 2000
NIM : 17.3200.031
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : XIV (Empat Belas)
Alamat : DESA LEPPANGANG KEC. PATAMPANUA KAB. PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

KEGIATAN MENDAKI GUNUNG SEBAGAI COPING STRESS PADA MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 27 Juni 2024 sampai dengan tanggal 27 Juli 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare



SRN IP0000544

**PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 544/IP/DPM-PTSP/6/2024

- Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA

: **NURLIAH**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA

: **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan

: **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT

: **LEPPANGANG UTARA, KEC. PATAMPANUA, KAB. PINRANG**

UNTUK

: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : KEGIATAN MENDAKI GUNUNG SEBAGAI COPING STRESS PADA MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

LOKASI PENELITIAN : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE

LAMA PENELITIAN : 27 Juni 2024 s.d 11 Juli 2024

- a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
- b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **28 Juni 2024**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



HJ. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Datal
Sertifikasi
Elektronik





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307**

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

PENULISAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : NURLIAH
NIM : 17.3200.031
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JUDUL :KEGIATAN MENDAKI GUNUN SEBAGAI
COPING STRESS PADA MAHASISWA ISTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

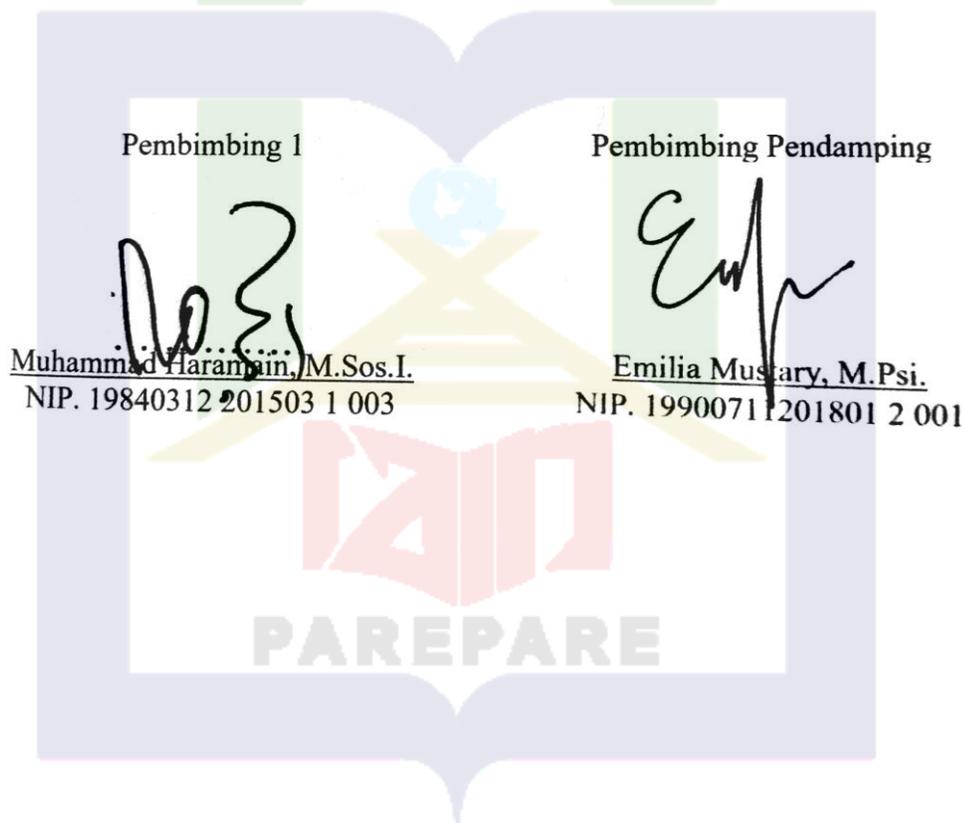
PEDOMAN WAWANCARA

A. Rumusan masalah

1. Bagaimana Gambaran *Coping Stress* Mahasiswa Melalui Kegiatan Mendaki Gunung ?.

1. Menurut pandangan anda apa itu stres?
2. Apakah anda sedang mengalami stres? Stres karena apa?
3. Kenapa Anda Memilih Mendaki gunung sebagai upaya mengurangi stress?.
4. Biasanya saat mendaki gunung bersama siapa?
5. Sudah berapa kali anda mendaki gunung?
6. Bagaimana perasaan anda setelah melakukan pendakian gunung?.

7. Apa motivasi anda melakukan pendakian gunung.?
8. Apakah setelah mendaki gunung stress anda berkurang?.
9. Menurut anda bagaimana dampak mendaki gunung terhadap kesehatan mental dan fisik.?
9. Menurut anda apakah teman pendakian juga memiliki peran dalam mengurangi stres selama pendakian gunung.?
10. Pada saat anda tidak mengalami stress , apakah pernah mendaki gunung, jika pernah, coba ceritakan perbedaan yang anda rasakan ketika mendaki gunung dalam keadaan stres dengan mendaki gunung dalam keadaan tidak stres.?



SURAT KETERANGAN WAWANCARA

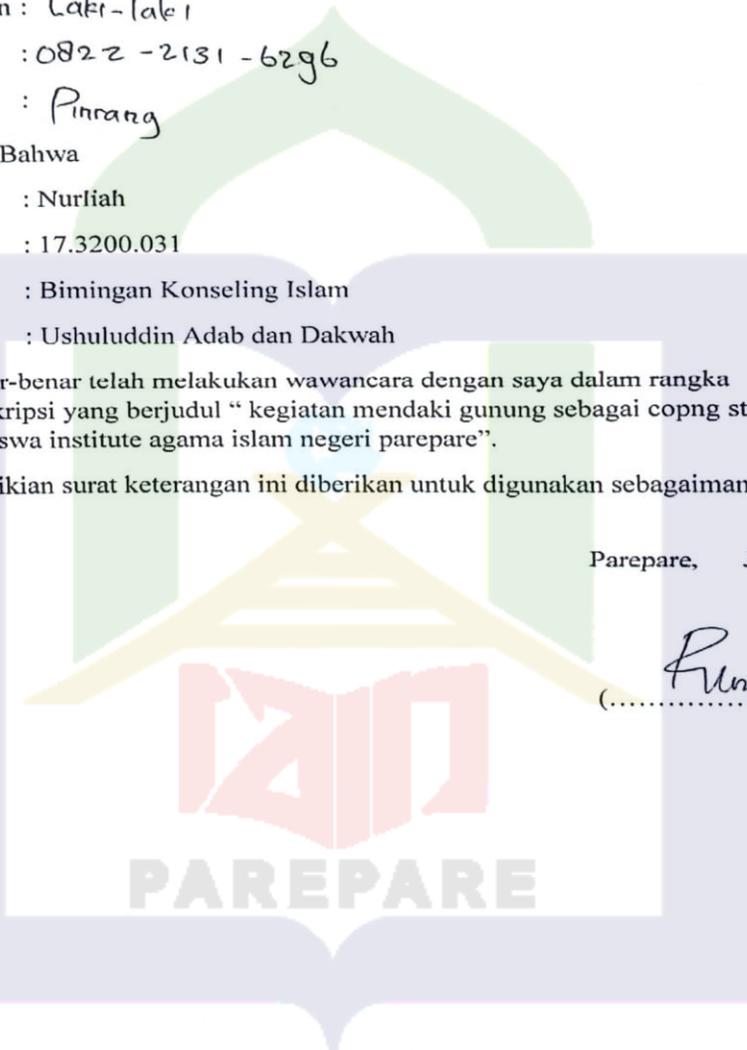
Nama : Ruslan
Status : Mahasiswa
Jenis Kelamin : Laki-laki
No Hp/Wa : 0822-2131-6296
Alamat : Pinrang
Menyatakan Bahwa
Nama : Nurliah
Nim : 17.3200.031
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar-benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul “kegiatan mendaki gunung sebagai coping stress pada mahasiswa institute agama islam negeri parepare”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2024


(.....)


PAREPARE

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

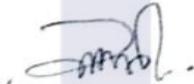
Nama : Muhyani
Status : mahasiswa
Jenis Kelamin : Laki-laki
No Hp/Wa : 0812 - 9951 - 1459
Alamat : Pinrang
Menyatakan Bahwa

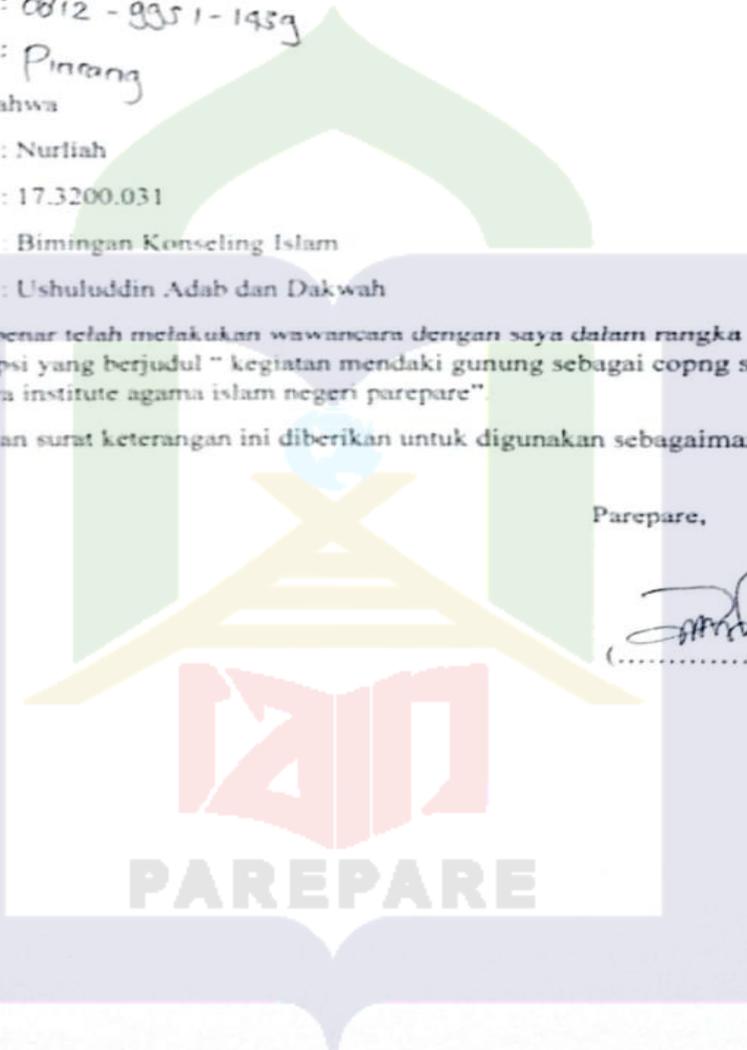
Nama : Nurliah
Nim : 17.3200.031
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar-benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul " kegiatan mendaki gunung sebagai coping stress pada mahasiswa institute agama islam negeri parepare"

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2024


(.....)


PAREPARE

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Nama : Nur Arista
Status : Mahasiswa
Jenis Kelamin : Perempuan
No Hp/Wa : 0821-9038-6019
Alamat : Pinrang

Menyatakan Bahwa

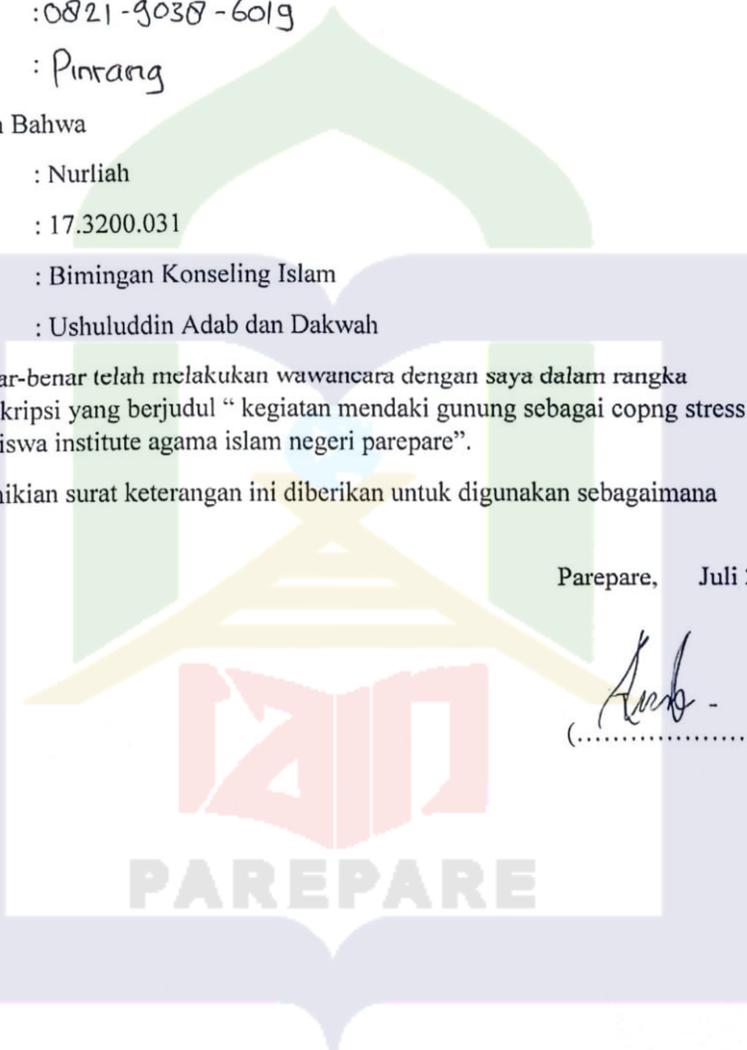
Nama : Nurliah
Nim : 17.3200.031
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar-benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul “kegiatan mendaki gunung sebagai coping stress pada mahasiswa institute agama islam negeri parepare”.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, Juli 2024


(.....)

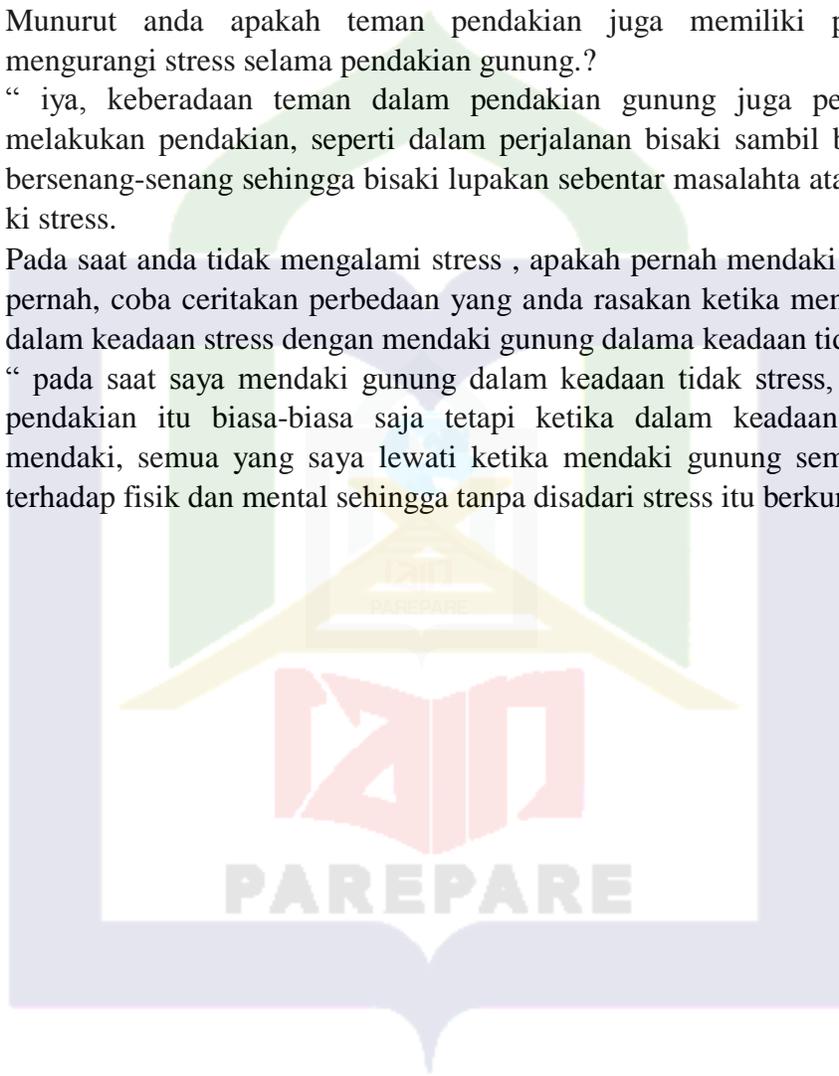

PAREPARE

TRANSKRIP WAWANCARA

Responden 1. Muhammad yani.

- menurut pandangan anda apa itu stres?
" Saya merasa stres adalah bagian dari kehidupan, terutama ketika kita menghadapi banyak tanggung jawab. Stres tidak selalu buruk; kadang-kadang itu bisa memotivasi kita untuk bekerja lebih keras. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa menjadi sangat mengganggu."
- apakah anda sedang mengalami stres? stres karena apa?
" Sebenarnya, kedua hal itu bisa menyebabkan saya stres, tapi belakangan ini lebih sering karena masalah akademik. Tugas-tugas yang menumpuk, deadline yang ketat, dan tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik sering membuat saya merasa tertekan. Terkadang saya juga merasa terbebani dengan harapan keluarga untuk berhasil dalam studi. Meski begitu, masalah keluarga juga kadang-kadang menjadi sumber stres, terutama ketika ada masalah keuangan atau ketika ekspektasi orang tua terlalu tinggi"
- Kenapa Anda Mem bilih Mendaki gunung sebagai upaya mengurangi stress?.
" adapun saya memilih mendaki gunung karena dengan mendaki gunung saya bisa menemukan ketenangan saat berhadapan dengan keindahan alam yang hanya bisa dilihat ketika mendaki gunung apalagi setelah mencapai puncak gunung."
- Biasanya saat mendaki gunung anda bersama siapa?
" biasanya saya mendaki gunung bersama teman, dan kebanyakan dari teman saya juga memiliki hobi mendaki gunung".
- Sudah berapa kali anda mendaki gunung?
" saya mendaki gunung sudah tidak terhitung jumlahnya berap kali saya mendaki, karena berhubung memang saya juga bagian dari organisasi kampus yaitu MAPALA, jadi mendaki gunung bisa dibilang sudah menjadi aktivitas rutin kami sebagai anggota organisasi".
- Bagaimana perasaan anda setelah melakukan pendakian gunung?.
" setelah melakukan mendaki gunung perasaan saya menjadi tenang dan optimal seperti sudah di refresh kembali".
- Apa motivasi anda melakukan pendakian gunung.?
" untuk mengalihkan sejenak pikiran saya dari hal-hal yang membuat saya stress".
- Apakah setelah mendaki gunung stress anda berkurang?.
" mendaki gunung membuat stress saya berkurang dan saya menjadi semangat serta optimis kembali saat kembali berhadapan dengan tutgas-tugas perkuliahan."

- Menurut anda bagaimana dampak mendaki gunung terhadap kesehatan mental dan fisik?
“ menurutku sendiri dampaknya itu sangat luar biasa karena dengan berjalan dan berhadapan dengan berbagai medan dalam pendakian itu bisa memperkuat fisik dan segala rintangan yang kita dapatkan di jalur pendakian sampai dengan puncak gunung akan membentuk mental kuat pula.
- Menurut anda apakah teman pendakian juga memiliki peran dalam mengurangi stress selama pendakian gunung?
“ iya, keberadaan teman dalam pendakian gunung juga penting dalam melakukan pendakian, seperti dalam perjalanan bisaki sambil bercanda dan bersenang-senang sehingga bisaki lupakan sebentar masalah atau yang bikin ki stress.
- Pada saat anda tidak mengalami stress , apakah pernah mendaki gunung, jika pernah, coba ceritakan perbedaan yang anda rasakan ketika mendaki gunung dalam keadaan stress dengan mendaki gunung dalam keadaan tidak stress?
“ pada saat saya mendaki gunung dalam keadaan tidak stress, saya merasa pendakian itu biasa-biasa saja tetapi ketika dalam keadaan stress saya mendaki, semua yang saya lewati ketika mendaki gunung semua mengena terhadap fisik dan mental sehingga tanpa disadari stress itu berkurang.



Responden 2. Ruslan

- Menurut pandangan anda apa itu stres?
"Dalam pandangan saya, stres adalah respons alami terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang kita hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Stres bisa muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, atau masalah pribadi. Saya percaya bahwa stres adalah bagian yang tidak terhindarkan dari hidup kita. Namun, penting untuk memahami bahwa stres tidak selalu berdampak buruk. Stres, dalam jumlah yang wajar, bisa menjadi pemicu untuk kita lebih berusaha dan mencapai tujuan yang kita tetapkan."
- Apakah anda sedang mengalami stres? stres karena apa?
"iya. Penyebab utama stres saya adalah tekanan akademik, terutama karena tugas-tugas yang menumpuk dan persiapan skripsi. Selain itu, ada juga tekanan dari keluarga dan ekspektasi untuk berprestasi, yang kadang-kadang membuat saya merasa tertekan"
- Kenapa Anda Memilih Mendaki gunung sebagai upaya mengurangi stress?.
" karena sebagai basic saya saya lebih aktif dan bergelut di dunia kemapala-an jadi hal yang pertama jadi hal pertama yang diperkenalkan kepada saya yaitu alam dan mendaki gunung sehingga mendaki gunung menjadi kegiatan yang saya sangat sukai dan kenapa saya memilih mendaki gunung sebagai upaya meredam stress saya karena selama pendakian berlangsung kita diperhadapkan oleh alam dimana menurut saya alam memberi efek ketenangan bagi di tambah dengan kesejukannya sehingga membuat tubuh dan pikiran menjadi rilex, maka dari itu saya memilih mendaki gunung.
- Biasanya saat mendaki gunung anda bersama siapa?
" seringnya bersama dengan teman nongkrong saya biasa juga bersama teman-teman mapala, dan terkadang juga saya melakukan solo hiking atau melakukan pendakian seorang diri tergantung gunung apa yang menjadi tujuan."
- Sudah berapa kali anda mendaki gunung?
"
- Bagaimana perasaan anda setelah melakukan pendakian gunung?.
"lebih baik, jika kita berbicara tentang perasaan, perasaan akan menjadi lega, karena ketika mendaki gunung kita membawa semua pikiran yang membuat stress dan ketika turun dari gunung semua beban pikiran menjadi ringan".
- Apa motivasi anda melakukan pendakian gunung.?
" selain ajakan dari teman-teman juga karena mendaki gunung sudah menjadi hobi saya."
- Apakah setelah mendaki gunung stress anda berkurang?.

“ ya jauh lebih baik, karena dalam, perjalanan pendakian gunung yang tadinya kepala kita penuh dengan banyak masalah akan terjeda dan secara otomatis teralihkan dengan ketenangan dan keindahan alam, perasaan menjadi damai serta segar, setelah mendaki gunung badan dan pikiran seperti terprogram kembali dan siap menghadapi masalah-masalah yang membuat stress.

- Menurut anda bagaimana dampak mendaki gunung terhadap kesehatan mental dan fisik.?

“ kalau fisik jelas signifikan perbedaannya karena sebelum melakukan pendakian gunung akan melakukan latihan fisik terlebih dahulu agar otot tidak kaget ketika berhadapan dengan medan pendakian dan efek latihan fisik itu terbawa sapa ketika turun dari gunung, sedangkan mental justru lebih baik karena ketika berada di gunung akan mengasah kemampuan survive kita jadi ketika turun dari gunung mental kita telah terbentuk kuat menyelesaikan permasalahan yang membuat stress.

- Menurut anda apakah teman pendakian juga memiliki peran dalam mengurangi stress selama pendakian gunung.?

“ sangat berpengaruh dengan siapa kita mendaki karena teman pendakian walaupun durasinya hanya tiga sampai lima hari tetapi itu menjadi sangat berkesan ketika berada di gunung yang tadinya kita tidak tau bagaimana karakter dan sifatnya menjadi tau setelah melakukan pendakian bersama. Dan itu juga melatih emosional kita dalam menyesuaikan diri dari karakter dan sifatnya.

- Pada saat anda tidak mengalami stress , apakah pernah mendaki gunung, jika pernah, coba ceritakan perbedaan yang anda rasakan ketika mendaki gunung dalam keadaan stress dengan mendaki gunung dalam keadaan tidak stress.?

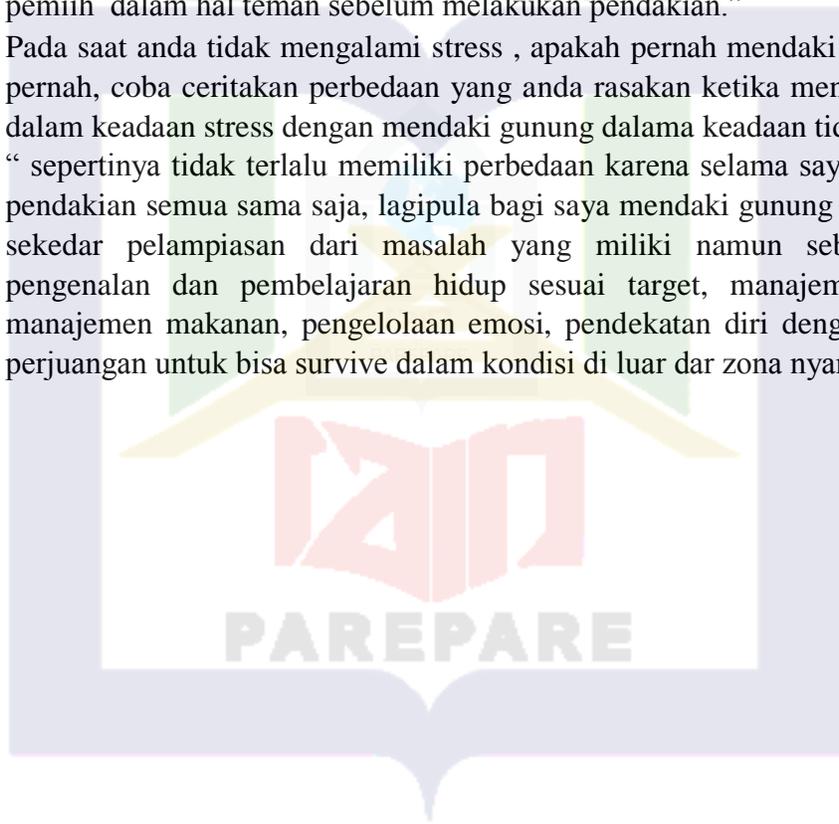
“ kalau mendaki dalam keadaan tidak stress tentu pernah karena mendaki bukan lagi tempat pelarian saja tetapi sudah menjadi hobi, kalau perbedaannya ketidak mendaki dalam keadaan stress lebih kepada perasaan menjadi plong dan pikiran terasa bebas, Dan ketika mendaki dalam keadaan tidak stress seperti biasanya naik gunung dalam keadaan senang dan turun gunung juga dalam keadaan senang.

Responden 3. Nur ariska

- Menurut pandangan anda apa itu stres?
"Dalam pandangan saya, stres adalah reaksi yang muncul ketika kita menghadapi tekanan atau situasi yang menantang. Stres bisa datang dari berbagai sumber, seperti beban akademik, pekerjaan, atau persoalan pribadi. Saya merasa bahwa stres adalah bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihindari. Meskipun sering kali dianggap sebagai sesuatu yang negatif, stres juga bisa memiliki sisi positif. Dalam dosis yang tepat, stres dapat memotivasi kita untuk lebih fokus dan berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan."
- Apakah anda sedang mengalami stres? stres karena apa?
"Stres saya sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademik, seperti banyaknya tugas dan ujian yang mendekat. Harapan untuk mendapatkan nilai yang baik juga menambah tekanan. Selain itu, kadang-kadang masalah keluarga, seperti ekspektasi dari orang tua, juga bisa menjadi sumber stress."
- Kenapa Anda Memilih Mendaki gunung sebagai upaya mengurangi stress?.
"karena menurut saya mendaki gunung bukan hanya sekedar menuju puncak lalu pulang tapi lebih dari itu,, dalam perjalanannya ada banyak sekali yang bisa membuat kita lupa semua masalah kita ketika berada di perkotaan, mulai dari pemandangan, trek pendakian yang menantang, juga teman -teman yang seru membuat kita kembali bisa lebih memaknai hidup.
- Biasanya saat mendaki gunung anda bersama siapa?
"sejauh ini saya sering melakukan pendakian bersama Organisasi Mispala Cosmosentris, yaitu salah satu organisasi dalam kampus iain parepare."
- Sudah berapa kali anda mendaki gunung?
" saya sudah banyak melakukan pendakian terhitung sejak masih SMA."
- Bagaimana perasaan anda setelah melakukan pendakian gunung?.
"Selain puas karena berhasil menyelesaikan pendakian saya juga bersyukur karena selamat sampai pulang kembali dan merasa lega karena memang setelah mendaki rasanya beberapa beban hilang."
- Apa motivasi anda melakukan pendakian gunung.?
"motivasi saya sebenarnya ingin mengetahui sampai mana batas kemampuan diri saya sampai mana bisa melawan ego sendiri dan juga untuk beristirahat sejenak dari hiruk piruknya perkotaan."
- Apakah setelah mendaki gunung stress anda berkurang?.
"secara tidak langsung berkurang dan saya memiliki kembali semangat untuk melakukan aktivitas keseharian saya sebagai masyarakat dan mahasiswa kegiatan mendaki gunung juga seperti mercharge energy saya untuk kembali

bersemangat dan pada saat melakukan pendakian gunung saya lebih mudah meregulasi emosi dikarenakan suasana alam yang tenang dan hijau ”

- Menurut anda bagaimana dampak mendaki gunung terhadap kesehatan mental dan fisik.?
“ dampaknya kepada fisik membuat tubuh menjadi kuat dan mental jauh lebih stabil”
- Menurut anda apakah teman pendakian juga memiliki peran dalam mengurangi stress selama pendakian gunung.?
“ menurut saya, teman pada saat melakukan pendakian sangat berperan penting baik dalam kelancaran perjalanan jguga pada proses pengelolaan emosi kita saat mendaki , jika memilih teman yang kurang tepat maka fatalnya pendakian kita bisa gagal dan tidak sesuai rencana. Maka dari itu saya sangat pemilih dalam hal teman sebelum melakukan pendakian.”
- Pada saat anda tidak mengalami stress , apakah pernah mendaki gunung, jika pernah, coba ceritakan perbedaan yang anda rasakan ketika mendaki gunung dalam keadaan stress dengan mendaki gunung dalam keadaan tidak stress.?
“ sepertinya tidak terlalu memiliki perbedaan karena selama saya melakukan pendakian semua sama saja, lagipula bagi saya mendaki gunung bukan hanya sekedar pelampiasan dari masalah yang miliki namun sebagai proses pengenalan dan pembelajaran hidup sesuai target, manajemen waktu , manajemen makanan, pengelolaan emosi, pendekatan diri dengan alam dan perjuangan untuk bisa survive dalam kondisi di luar dar zona nyaman kita.”



DOKUMENTASI

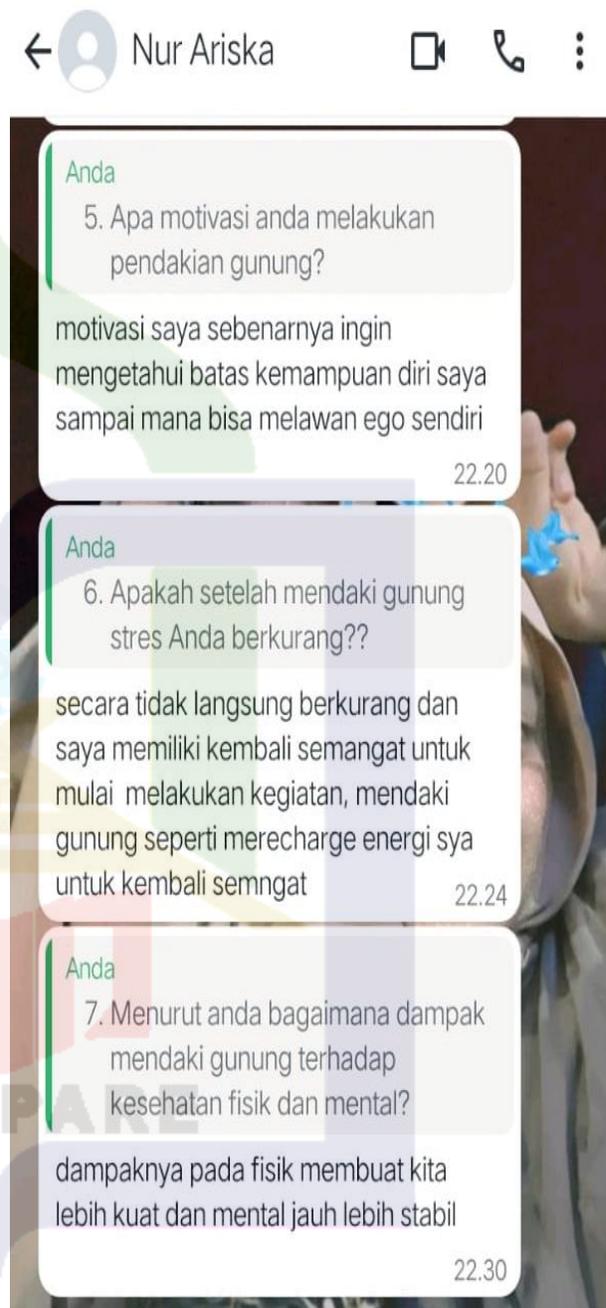
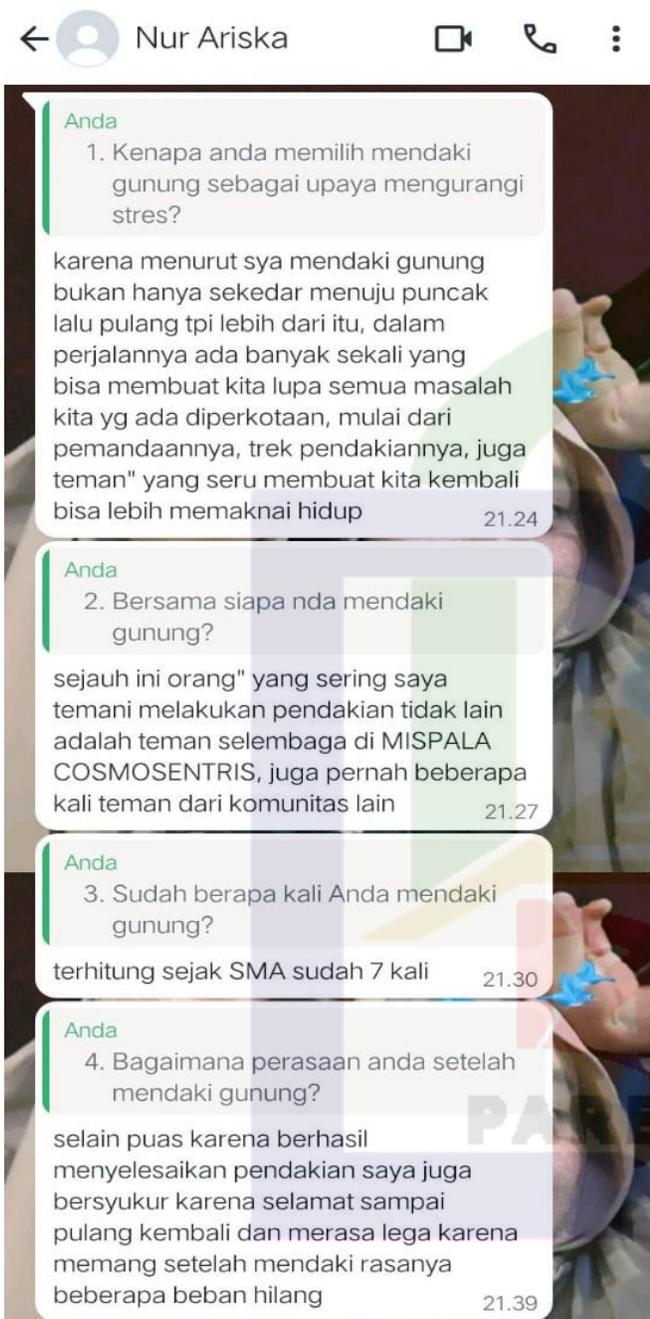


Gambar : wawancara (1) Ruslan



Gambar : wawancara (2) dengan muhammad Yani





Wawancara Via Cha dengan Nur Ariskat

← Nur Ariska



Anda

1. Kenapa anda memilih mendaki gunung sebagai upaya mengurangi stres?

karena menurut sya mendaki gunung bukan hanya sekedar menuju puncak lalu pulang tpi lebih dari itu, dalam perjalannya ada banyak sekali yang bisa membuat kita lupa semua masalah kita yg ada diperkotaan, mulai dari pemandaaannya, trek pendakiannya, juga teman" yang seru membuat kita kembali bisa lebih memaknai hidup

21.24

Anda

2. Bersama siapa nda mendaki gunung?

sejauh ini orang" yang sering saya temani melakukan pendakian tidak lain adalah teman selembaga di MISPALA COSMOSENTRIS, juga pernah beberapa kali teman dari komunitas lain

21.27

Anda

3. Sudah berapa kali Anda mendaki gunung?

terhitung sejak SMA sudah 7 kali

21.30

Anda

4. Bagaimana perasaan anda setelah mendaki gunung?

selain puas karena berhasil menyelesaikan pendakian saya juga bersyukur karena selamat sampai pulang kembali dan merasa lega karena memang setelah mendaki rasanya beberapa beban hilang

21.39

BIOGRAFI PENULIS



Judul Skripsi: **Kegiatan Mendaki Gunung Sebagai *Coping Stress* Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare.**

Nama lengkap Nurliyah, alamat Pinrang, Jalan Poros Polman Pinrang, Desa Leppang . Tempat tanggal lahir Pinrang, 17 Oktober 2000, merupakan anak ke 3 dari 3 bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri, Bapak Abd. Rahim dan Ibu

Nurhaedah. Penulis memulai pendidikan di SDN 114 Leppang pada tahun 2006 dan selesai pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 1 leppang pada tahun 2012 dan selesai pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah atas di MAN Pinrang pada tahun 2015 dan selesai pada tahun 2017.

Setelah menyelesaikan pendidikan tingkat menengah atas, kemudian penulis melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada tahun 2017 dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam , Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.