BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendakian gunung adalah kegiatan mendaki atau menapaki jalur menuju puncak dengan tujuan tertentu seperti rekreasi, petualangan atau olahraga. Kegiatan ini membutuhkan keterampilan fisik, mental, dan perencanaan karena medan yang dilewati ekstrim. Menurut Afifah dalam penelitiannya, menyatakan pendakian gunung merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan di alam bebas untuk menuju tempat yang paling tertinggi yaitu puncak gunung. Pendaki gunung adalah orang yang mendaki gunung dengan tujuan mencapai puncak gunung melalui berbagai tahapan (Afifah, 2019). Meskipun puncak gunung biasanya merupakan tujuan pendaki, tidak semua orang yang mendaki berhasil mencapainya, dan karena itu mereka tidak selalu menjadikannya sebagai tujuan utama (Sastha, 2007). Pendakian gunung adalah aktivitas yang memiliki tingkat risiko yang tinggi, dimana para pendaki harus melewati hutan dan menghabiskan waktu yang lama di lingkungan dengan kadar oksigen yang semakin menipis dan suhu yang bisa turun di bawah 0 derajat celcius (Rian Yudhi Prasetyo, Andri Suprayogi, 2018).

Pendakian gunung menjadi salah satu kegiatan favorit saat ini di Indonesia. Menurut data dari Asosiasi Pemandu Gunung Indonesia (APGI) melalui portal berita Media Indonesia pada Rabu tanggal 28 September tahun 2023 ada sekitar 350 ribu wisatawan asing yang melakukan pendakian gunung di Indonesia. Bahkan untuk warga Indonesia sendiri terdata hingga 9 juta yang melakukan pendakian gunung (MediaIndonesia.com). Ramainya kegiatan pendakian gunung ini karena memiliki beberapa manfaat. Hasil penelitian menyebutkan pendakian gunung memiliki beberapa manfaat antara lain sebagai salah satu bentuk olahraga, sebuah kegiatan jalan-jalan untuk memperoleh kesenangan, menyegarkan fisik dengan melihat keindahan alam (*refreshing*), mendekatkan diri kepada sang pencipta, pembentukan karakter setiap individu, sebagai media bersosialisasi dengan sesama pendaki dan juga bagi masyarakat sekitar kaki gunung yang akan mendapatkan peningkatan pendapatan (Rahman & Kristiyanto, 2017).

Konsep Diri.., Arya Tri Wicaksono, Fakultas Ilmu Komunikasi, 2025

Pendakian gunung yang menjadi salah satu kegiatan favorit ini tidak hanya dilakukan oleh laki-laki saja, akan tetapi sudah banyak pendaki perempuan yang turut serta dalam kegiatan ekstrim satu ini. Hasil pra-wawancara yang disampaikan oleh Syifa, mengatakan bahwa "Sekarang sebenarnya sudah banyak kok perempuan yang melakukan pendakian tektok" (Syifa, 2024). Meskipun di dalam dunia pendakian itu sendiri perempuan memiliki sejarah panjang dalam menghilangkan stereotip gender yang masih terjadi hingga saat ini seperti anggapan bahwa perempuan itu lemah lembut, pemalu dan lebih suka berdiam diri dirumah. Hasil penelitian menunjukan bahwa anggapan tersebut muncul melalui konstruksi sosial yang mengharuskan perempuan menunjukan sifat tersebut (Afifah, 2019). Pada masa lalu, pendakian konvensional sering kali menjadi tantangan besar bagi perempuan karena dianggap memiliki kekuatan fisik yang lebih rentan dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian yang meneliti tentang umur, gender dan kekuatan otot berdasarkan responden orang Indonesia menunjukan bahwa perempuan cenderung memiliki kekuatan otot yang lebih rendah 70-80% dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menjadi relevan karena dibutuhkan otot dan stamina yang besar dalam pendakian tektok (Henny, Hardianto Iridiastadi, 2012).

Seiring berkembangnya waktu, pendaki perempuan mulai membuktikan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan di dalam sebuah pendakian. Menurut perkiraan seorang pemanjat profesional Sasha DiGiulian, perbandingan antara perempuan dan laki-laki dalam kegiatan ekstrim ini adalah sekitar 60% laki-laki dan 40% perempuan (Dwyer, 2019). Akhirnya para pendaki perempuan mulai menjajaki model pendakian baru seperti pendakian tektok. Pendakian yang dilakukan tanpa bermalam, dimana pendaki harus mencapai puncak dan turun kembali dalam satu hari. Menurut portal berita TEMPO pendakian tektok cenderung mengutamakan efisiensi waktu dan kecepatan, sehingga peralatan yang dibawa cukup minimalis seperti air, makanan ringan, dan pakaian tambahan. Berbeda dengan pendakian pada umumnya yang lebih membutuhkan beberapa peralatan khusus seperti tenda *camping, sleeping bag,* matras tidur dan perlengkapan lainnya untuk persiapan bermalam di alam bebas (Tempo.com). Meskipun terkesan lebih sederhana dibandingkan pendakian pada umumnya, pendakian tektok memiliki risiko tersendiri karena mengharuskan pendaki untuk

menyelesaikan pendakian dalam waktu yang terbatas dan dengan persiapan fisik yang lebih intens. Dalam portal berita Kumparan yang diunggah pada 31 Oktober 2024, Shulhan Syamsul Rijal selaku *Public Relations* Eiger *Adventure* berpendapat "Pendakian tektok sedang tren dikalangan Gen-z karna efisiensi waktu. Biasanya sampai puncak foto-foto untuk di upload di medsos dan langsung turun" Rijal juga menambahkan meski pendakian tektok tidak memerlukan waktu yang lama, akan tetapi faktor keamanan dan kenyamanan harus tetap menjadi prioritas utama bagi para pendaki (Kumparan.com). Pendakian tektok sebenarnya sudah ada sejak dulu, dalam sebuah portal berita LIPUTAN6 pada 31 Agustus 2016 sudah memberitakan sebuah artikel tentang pendakian tektok "Mendaki Tek-Tok Puncak Prau, Gunung Seribu Bukit". Meski kegiatan ini sudah ada sejak dulu, fenomena pendakian tektok ini baru sekarang mulai dikenal secara luas melalui *platform* media sosial seperti *instagram*, *tiktok*, dan juga *youtube* (Liputan6.com).

Pendakian tektok yang dilakukan oleh seorang perempuan memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari pendakian konvensional biasanya, salah satunya adalah intensitas dan risiko yang lebih tinggi karena dilakukan dengan waktu yang singkat. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dan Djunaidi tentang persepsi risiko, menunjukan risiko yang dialami pendaki perempuan bersifat multidimensional yang mencakup aspek fisik, mental dan sosial (Rahmi & Djunaidi, 2021). Pemahaman yang mendalam mengenai risiko-risiko ini, serta bagaimana konsep diri pendaki perempuan mempengaruhi cara mereka mengelola risiko tersebut sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan dan keselamatan dalam aktivitas ini. Penelitian lain yang meneliti hal serupa menyebutkan bahwa perempuan memiliki persepsi risiko yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Persepsi risiko yang lebih tinggi ini mendorong pendaki perempuan untuk lebih berhati-hati dan lebih siap dalam menghadapi tantangan alam. Studi tersebut merekomendasikan pentingnya pendidikan dan pelatihan seperti *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk membangkitkan kesadaran akan keselamatan, serta pentingnya memiliki instruktur yang berpengalaman. Lebih lanjut, penelitian tersebut menyatakan sikap mental yang positif dapat untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya pada pendakian, sehingga mendapatkan gambaran yang

jelas mengenai risiko sesungguhnya dalam pendakian gunung (Rizkiyah, Susanto, & Nugroho WP 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Palar tentang konsep diri pendaki perempuan yang tergabung ke dalam sebuah komunitas, menunjukan bahwa konsep diri pendaki perempuan di dalam sebuah komunitas bersifat *interdependent,* yang artinya konsep diri mereka tidak hanya dibentuk dari pengalaman individu tetapi juga dari ketergantungan antar anggota komunitas dalam menghadapi risiko-risiko selama pendakian (Palar, 2020). Penelitian lain menunjukan pengalaman psikologis pendaki muslimah yang diukur melalui indikator stereotip, kecemasan, peran orang tua, dan hubungan sebab-akibat menunjukan tingkat yang tinggi. Hal ini menunjukan bahwa semakin intens pengalaman psikologis yang dialami seorang muslimah, semakin besar kemungkinan munculnya trauma yang menghambat keinginan untuk melakukan pendakian gunung kembali (Padhila, Juliawati, & Kholidin, 2024).

Selama melakukan pendakian tektok tentu pendaki perempuan harus memiliki konsep diri yang positif. Menurut Brooks dan Emmert, di dalam setiap individu dengan konsep diri positif memiliki beberapa indikator yaitu; yakin akan diri sendiri dalam mengatasi masalah, yakin bahwa dirinya setara dengan orang lain, mempunyai kemauan dalam memperbaiki diri, memiliki jiwa yang besar untuk mengakui kekurangan dan berusaha untuk merubahnya, serta memiliki kemauan untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Hartanti, 2018). Hal-hal tersebut harus dimiliki pendaki perempuan untuk bahan dasar sebagai keyakinan dalam melakukan pendakian tektok. Hasil penelitian menunjukan sikap mental yang positif dapat untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya pada pendakian, sehingga mendapatkan gambaran yang jelas mengenai risiko sesungguhnya dalam pendakian gunung (Rizkiyah, Susanto, & Nugroho WP, 2016).

Keberhasilan pendakian tektok dalam konteks konsep diri terletak pada dampaknya terhadap pembentukan dan penguatan persepsi individu terhadap kemampuan dirinya. Hasil penelitian menyebutkan, regulasi emosi dan *self efficacy* atau keyakinan individu akan kemampuan mengendalikan dan mengatur perilaku dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan dan hambatan untuk mencapai

keberhasilan yang diinginkan sangat berpengaruh dengan kepada tingkat keberhasilan dalam sebuah pendakian (Rifkatyani, 2024). Keberhasilan dalam pendakian ini menjadi penting mengingat konsep diri yang positif dapat memotivasi pendaki perempuan untuk terus mengembangkan keterampilan mereka. Hasil penelitian menunjukan konsep diri yang positif dapat dibentuk melalui pendekatan secara kelompok, sehingga mereka tidak merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, serta merasa mendapatkan pembinaan dan informasi untuk pengembangan diri (Romawati, 2020).

Konsep diri merupakan bagaimana seorang pendaki perempuan memaknai diri mereka sendiri dalam melakukan kegiatan yang penuh risiko ini. Menurut Hartanti, konsep diri adalah pengertian seseorang terhadap diri sendiri, sebuah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri dan juga penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Hartanti menambahkan faktor *Self-Appraisal* dalam konsep diri seseorang adalah bagaimana cara pandang individu yang menjadikan dirinya objek komunikasi, yang mana hal ini adalah tentang kesan terhadap diri mereka sendiri (Hartanti, 2018). Konsep diri memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seorang pendaki berkomunikasi dengan dirinya sendiri, sesama pendaki dan lingkungan sekitarnya. Kumara menyebutkan keberhasilan komunikasi interpersonal bergantung pada konsep diri seorang pendaki perempuan bersifat positif atau negatif. Seorang pendaki perempuan dengan konsep diri positif cenderung objektif, menghargai pendapat orang lain, dan memahami perasaan orang lain. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam komunikasi, karena informasi yang diterima mungkin dipersepsi secara keliru sehingga berdampak buruk pada hubungan interpersonal (Kumara, 2019).

Penelitian yang mendalami hubungan ini menjadi sangat relevan untuk memberikan wawasan lebih dalam tentang bagaimana konsep diri pendaki perempuan dapat dibangun dan diperkuat melalui aktivitas pendakian tektok yang sukses. Berdasarkan pemaparan latar belakang yang sudah penulis jabarkan, penulis akan melakukan penelitian dengan judul "Konsep diri pendaki perempuan dalam melakukan pendakian tektok"

1.2 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada seperti apa konsep diri pendaki perempuan dan bagaimana terbentuknya konsep diri pendaki perempuan melalui interaksi simbolik.

1.3 Pertanyaan penelitian

Berdasarkan latar belakang yang peneliti paparkan, maka rumusan masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana konsep diri pada pendaki perempuan"?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang sudah dipaparkan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa dan bagaimana konsep diri pendaki perempuan dalam melakukan pendakian tektok?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Praktis

a) Untuk penulis

Meningkatkan wawasan bagi penulis dan juga memahami tentang bagaimana konsep diri seorang pendaki perempuan yang melakukan pendakian tektok

b) Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa untuk menjadi pedoman untuk meningkatkan teori baru terkait dengan konsep diri pada pendaki perempuan yang akan melanjutkan penelitian yang serupa.

1.5.2 Manfaat Teoritis

a) Penelitian ini bisa dijadikan acuan dan referensi bagi penelitian selanjutnya terutama pada pembahasan tentang kajian konsep diri pendaki gunung

b) Penelitian ini bisa menjadi tambahan wawasan, informasi, serta ilmu pengetahuan terhadap kajian Ilmu Komunikasi.