BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukan bahwa pendaki perempuan yang melakukan pendakian tektok memiliki konsep diri positif. Mereka menunjukan keberanian, kemandirian, ketangguhan, serta kepercayaan diri yang semakin berkembang seiring dengan pengalaman mereka dalam pendakian. Pendakian tektok membantu mereka menguji batas fisik dan mental, serta meningkatkan pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri. Konsep diri positif pendaki perempuan terbentuk melalui *mind*, *self*, dan *society*.

Mind berperan sebagai alat refleksi atas pengalaman yang diterima melalui simbol-simbol, yang memungkinkan pendaki perempuan untuk mengevaluasi kesiapan fisik dan mental mereka, memahami batasan diri, serta menyusun strategi untuk menghadapi tantangan pendakian. *Self* terbentuk melalui proses pengenalan diri, pendaki perempuan belajar mengelola ketakutan, mengatasi hambatan dan melihat diri mereka sebagai individu yang mandiri dan berani. *Society* memainkan peran penting melalui interaksi sosial antara pendaki perempuan dengan masyarakat, baik orang-orang terdekat (*significant others)* maupun kelompok seperti pendaki lain dan komunitas pendakian (*reference group)* membantu pendaki perempuan menghadapi stereotip gender, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat persepsi diri mereka.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Penguatan studi tentang konsep diri dalam konteks aktivitas ekstrim. Studi selanjutnya dapat memperdalam eksplorasi tentang bagaimana konsep diri berkembang dalam aktivitas ekstrim lainnya.

Analisis gender dan representasi perempuan dalam aktivitas pendakian. Mengingat adanya stereotip gender yang masih dihadapi oleh pendaki perempuan, penelitian mendatang dapat lebih menyoroti bagaimana media dan lingkungan sosial membentuk persepsi terhadap pendaki perempuan.

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

5.2.2 Saran Praktis

Penguatan komunitas pendaki perempuan, membentuk dan memperkuat komunitas pendaki perempuan dapat membentuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Komunitas ini dapat menjadi tempat berbagi pengalaman, motivasi, pengetahuan, serta media untuk mematahkan stereotip gender dalam sebuah pendakian. Dengan penguatan ini diharapkan semakin banyak perempuan merasa diberdayakan untuk melakukan kegiatan outdoor, mengembangkan potensi diri dan membuktikan bahwa mereka setara dalam dunia pendakian.

Peningkatan kesadaran tentang keselamatan dan persiapan fisik, memberikan edukasi mengenai pentingnya persiapan fisik dan mental sebelum melakukan kegiatan pendakian. Pelatihan ini dapat mencakup teknik pendakian dan manajemen risiko yang mana hal ini akan membantu pendaki perempuan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan pendakian. Peningkatan kesadaran ini akan membuat pendaki perempuan lebih siap secara fisik dan mental, sehingga pengalaman akan lebih bermakna dan minim akan risiko.

Kampanye kesetaraan gender di dunia pendakian, meningkatkan kesadaran tentang kesetaraan gender melalui berbagai kegiatan publik untuk mendukung perempuan yang terlibat dalam kegiatan pendakian gunung atau aktivitas lainnya yang memiliki tingkat risiko yang tinggi seperti pada pendakian tektok. Dengan begitu, diharapkan tercipta lingkungan pendakian yang mendukung dan bebas dari diskriminasi sehingga perempuan dapat lebih percaya diri menunjukan kemampuan mereka dan menjadi bagian aktif didalam pendakian.