



Hardiness Pada Pendaki Gunung

Jascha Dipa Pranata¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

		Abstract
Received:	20 Agustus 2025	<p><i>Hardiness adalah kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan dalam menghadapi tekanan dan rentan terhadap stres. Individu dengan kepribadian hardiness percaya dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk memperoleh deskripsi mengenai hardiness pada pendaki gunung. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyebaran skala menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini adalah pendaki gunung berjenis dengan rentang usia 20 – 30 tahun dan sudah pernah mendaki gunung minimal satu kali. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 93 laki-laki dan 31 perempuan. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran hardiness berada pada kategori tinggi dengan nilai mean empirik sebesar 46,69. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa tingkatan hardiness pada responden tergolong tinggi yang dapat diartikan pendaki gunung memiliki ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan mampu beradaptasi dengan baik.</i></p>
Revised:	27 Agustus 2025	
Accepted:	01 September 2025	
Keywords:		Pendaki Gunung, <i>Hardiness</i> , <i>Survive</i> .
(*) Corresponding Author:		jaschajackov@gmail.com
<p>How to Cite: pranata, jascha. (2025). <i>Hardiness Pada Pendaki Gunung</i>. <i>Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan</i>, 11(9.A), 140-150. Retrieved from https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11345.</p>		

PENDAHULUAN

Mendaki gunung baru-baru ini menjadi olahraga yang digemari banyak orang dan mencakup semua kelompok usia. Mendaki gunung merupakan salah satu olahraga keras penuh petualangan. Kegiatan ini membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan dan daya juang yang tinggi. Selain itu, olahraga ini memiliki resiko bahaya yang tinggi yang menjadikan banyak orang tertarik karena menantang adrenalin mereka. Pada hakekatnya bahaya dan tantangan tersebut adalah untuk menguji kemampuan diri dan untuk bisa menyatu dengan alam. Keberhasilan suatu pendakian yang sukar berarti keunggulan terhadap rasa takut dan kemenangan terhadap perjuangan melawan diri sendiri.

Dimasa kini, para pendaki asal Indonesia didominasi oleh anak muda. Menurut Ramadhian (2021) pada periode 2016-2019 aktivitas pendakian mengalami peningkatan yang cukup stabil. Pada tahun 2019 terdapat sebanyak 1.200 wisatawan nusantara yang melakukan pendakian sebanyak 1.400 orang. Pendakian tersebut dilakukan di Gunung Merapi, Gunung Kelud, Gunung Bromo, Gunung Semeru, Gunung Ijen, Gunung Rinjani, Gunung Tambora, Gunung Batur, dan Gunung Sangeang Api. Dalam setahun kawula muda melakukan 3-8 kali pendakian. Mendaki gunung membuat individu merasa seperti tertantang karena terpikir bagaimana cara mereka bertahan di hutan yang harus dilalui sebelum mencapai puncak gunung tujuan.

Selain itu mendaki gunung menjadi suatu hal yang lumrah dan bukan lagi hanya dilakukan oleh para komunitas pecinta alam. Dimulai dari perkembangan media dan informasi yang cepat di sosial media menjadikan salah satu film bertema pendakian

gunung yang berjudul “5 cm” menjadi banyak inspirasi khalayak ramai untuk memulai pendakian. Film ini bercerita tentang perjalanan 5 orang sahabat yang berjuang untuk mencapai puncak Semeru, yaitu di Gunung Mahameru. Film ini memiliki dampak yang positif bagi salah satu objek wisata di Indonesia terutama di gunung-gunung menjadi ramai pengunjung karena memiliki daya tarik tersendiri bagi para pendaki. Menurut Sunil soraya produser film 5 cm, setelah film di rilis baru mulai banyak anak-anak muda yang naik ke gunung dengan berbagai tujuan.

Walau demikian, mendaki gunung tidak hanya sekedar kegiatan untuk berlibur dan rekreasi, melainkan kegiatan ini mengandung resiko bahaya yang dapat mengancam keselamatan jiwa. Bahaya dalam kegiatan pendakian gunung dibagi menjadi dua, yaitu bahaya subjektif dan bahaya objektif. Bahaya subjektif adalah bahaya yang diakibatkan oleh faktor manusia yaitu pendaki itu sendiri. Bahaya tersebut antara lain meremehkan alam, kurangnya persiapan mental, fisik, perlengkapan, peralatan, dan pengetahuan. Bahaya objektif adalah bahaya yang diakibatkan oleh faktor alam. Bahaya subjektif tidak dapat dihindari tetapi dapat diminimalisir risikonya dengan mempersiapkan diri sebaik-baiknya. Fakta menunjukkan bahwa sebagian besar musibah pendakian gunung terjadi oleh faktor manusia (Wijaya, 2005).

Masih banyak orang yang mendaki tanpa dibekali pengetahuan luas untuk melakukan pendakian, mengakibatkan kegiatan mendaki gunung berstigma buruk di masyarakat awam. Berdasarkan berita yang dikutip dari regional.kompas.com (Rachmawati, 2019) ada beberapa berita yang menyebutkan korban hilang saat mendaki gunung ataupun seorang yang jatuh saat mendaki gunung. Pada bulan Juni 2019 seorang pemuda jatuh dari puncak merapi, lalu dua bulan sebelumnya satu orang hilang di gunung Sindoro. Ini merupakan kesalahan dari manusia itu sendiri dikarenakan minimnya pengetahuan dasar untuk mendaki gunung.

Adapun masalah-masalah lainnya yang dialami para pendaki gunung adalah dengan kepribadiannya, hubungan dengan rekan sesama pendaki gunung, hubungan dengan pelatih, keuangan dan masih banyak lagi tekanan-tekanan lainnya. Sebagai seorang pendaki gunung tentu memiliki banyak beban yaitu cuaca yang tidak menentu, kekompakan tim, fisik, perizinan, tanggung jawab terhadap diri sendiri dan rekan pendaki gunung, selain itu adanya beban moral pada saat mendaki gunung seperti menjaga sikap, dan pantangan-pantangan lainnya pada saat mendaki gunung. Beberapa pendaki dapat mengatasi berbagai tantangan tersebut, namun beberapa lainnya tidak. Permasalahan yang tidak terselesaikan dengan baik pada akhirnya akan menimbulkan reaksi yang sifatnya negatif dalam diri pendaki gunung atau dapat memunculkan ketidak kompakn terhadap para pendaki gunung sebagai tim. Karena itu, diperlukan kepribadian yang tangguh (*hardiness*) yang siap untuk menerima keadaan tertekan tersebut untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang pendaki gunung serta memunculkan perilaku yang lebih positif dari pendaki gunung.

Secara konseptual, *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang terdiri dari sekumpulan sikap, dimana sikap tersebut memiliki fungsi sebagai suatu sumber kekuatan dalam menghadapi peristiwa (Kobasa, 1982). *Hardiness* atau kepribadian tangguh ini dapat menilai situasi yang mengancam menjadi kurang menakutkan, sehingga meminimalkan timbulnya tekanan yang diterima, serta dapat mengambil pelajaran dari berbagai situasi (Lecci, 1999).

Individu dengan *hardiness* juga lebih percaya diri dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menggunakan coping aktif dan dukungan sosial serta kesempatan yang

ada, sehingga membantunya mengatasi tekanan yang dialaminya (Saputra dan Suarya, 2019). *Hardiness* dinilai dapat mengontrol individu di lingkungan kerja agar dapat tetap survive (Kobasa dalam Dodik & Astuti, 2012).

Di dalam diri seseorang, terdapat 3 aspek yang membentuk kepribadian *hardiness* yaitu adanya kontrol yang melibatkan keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Selanjutnya pendaki harus memiliki komitmen dalam pendakian yang mencerminkan sejauhmana individu terlibat dalam apapun yang sedang dilakukan, seperti komitmen untuk terus bersama kelompoknya, dan tidak egois. Aspek yang terakhir adalah tantangan, yang merupakan keyakinan bahwa perubahan adalah suatu bagian yang normal dari kehidupan. (Kobasa, 1984).

Seperti apa yang dikemukakan oleh Hatta (2015) *Hardiness* memiliki beberapa fungsi yaitu membantu dalam proses adaptasi individu dan memiliki toleransi ketika stress, sehingga dapat membuat keputusan yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Chincolikar dan Kulkarini (2017) mendapat hasil bahwa individu dengan *hardiness* tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Ketahanan terhadap penyakit pada individu dengan *hardiness* tinggi merupakan hasil dari persepsi terhadap perubahan hidup yang dipandang tidak terlalu stres atau individu memiliki lebih banyak sumber daya untuk mengatasi perubahan hidup (Kobasa, 1979; Kobasa *dkk* 1982). Individu dengan *hardiness* tinggi akan tetap mengharapkan hasil yang positif meskipun situasi yang dihadapi cukup berat, sehingga semakin tinggi *hardiness* pada individu maka semakin baik pula status kesehatan mental individu.

Terkait penelitian ini, beberapa penelitian telah dilakukan sebelumnya. Kalantar, Kheldri, Nikbakht dan Motvalin (2013) meneliti tentang pengaruh pelatihan kepribadian tahan banting (*hardiness*) terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian yang dilakukan dengan kriteria subyek berupa mahasiswa dengan usia 21 hingga 22 tahun ini mendapatkan sebuah hasil berupa kepribadian tahan banting (*hardiness*) memiliki hubungan negatif dengan berbagai permasalahan yang berpengaruh pada kesehatan mental seperti depresi, cemas dan keluhan fisik yang dapat pula merujuk pada penyakit fatal seperti kanker ataupun jantung. Sehingga pelatihan pembentukan kepribadian tahan banting (*hardiness*) diharapkan dapat mengurangi kemungkinan terlibat dengan berbagai penyakit fatal seperti penyakit jantung ataupun kanker.

Kemudian penelitian lain oleh Nurjahjanti dan Ratnaningsih (2011) dilakukan pada calon tenaga kerja Indonesia. Dalam penelitiannya dikemukakan bahwa terdapat hubungan positif antara kepribadian tahan banting (*hardiness*) dengan optimisme pada calon tenaga kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN disnakertrans provinsi Jateng. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin tinggi optimisme, dan semakin rendah *hardiness* maka akan semakin rendah pula optimisme. Asih dan Trisni (2015) dalam penelitiannya mengenai hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan burnout pada perawat gawat darurat di rumah sakit pantiwilasa citatrum, terdapat hasil bahwa semakin kuat kepribadian tahan banting (*hardiness*) yang dimiliki maka akan semakin rendah burnout yang dialami oleh perawat. Sebaliknya semakin lemah kepribadian tahan banting (*hardiness*) yang dimiliki maka akan semakin tinggi *burnout* yang dialami oleh perawat.

Berdasarkan uraian dan hasil-hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan mengajukan pertanyaan, seperti apa gambaran *hardiness* pada pendaki gunung?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner daring (*online*). Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, menurut Sugiyono (2014) analisis deskriptif adalah analisis yang menggambarkan suatu data yang akan dibuat baik sendiri maupun kelompok. Tujuan analisis deskriptif untuk membuat gambaran secara akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antara fenomena yang diselidiki atau diteliti. Proses penghitungan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perhitungan Mean Empirik dan Standar Deviasi Hipotetik

1. *Hardiness*

Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa *mean* empirik dari data *hardiness* adalah sebesar 46,69. Pada skala *hardiness* terdapat 12 aitem baik dengan penilaian 1 sampai dengan 5. Ini berarti skor terkecil adalah 1 dan skor terbesar adalah 5. Skor minimum adalah skor terkecil dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $1 \times 12 = 12$, kemudian skor maksimum adalah skor terbesar dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $5 \times 12 = 60$, sehingga diperoleh rentang antara 12 sampai dengan 60, dengan jarak sebaran yaitu $60 - 12 = 48$. Dengan demikian, standar deviasi hipotetik yaitu sebesar $48 : 6 = 8$, angka 6 diperoleh dari kurva distribusi normal yang terbagi atas 6 wilayah, yaitu 3 wilayah daerah positif dan 3 wilayah daerah negatif. Setelah mendapatkan standar deviasi hipotetik, langkah selanjutnya adalah mencari *mean* hipotetik dengan cara mengalikan skor tengah dengan jumlah aitem baik yaitu $3 \times 12 = 36$, skor 3 didapatkan dari median atau skor tengah dari skor yang digunakan yaitu 1 sampai dengan 5. Berdasarkan data-data tersebut dapat ditentukan kategori-kategori data *hardiness* yang telah ditentukan secara hipotetik, yaitu dengan cara menghitung batas-batas kategori:

$$MH - 2SDH = 36 - (2 \times 8) = 20$$

$$MH - 1SDH = 36 - (1 \times 8) = 28$$

$$MH + 1SDH = 36 + (1 \times 8) = 44$$

$$MH + 2SDH = 36 + (2 \times 8) = 52$$

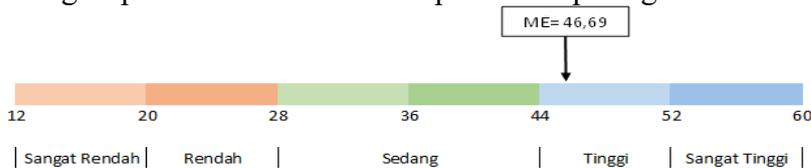
Secara *rinci* hasil pengkategorian skala *Hardiness* dapat dilihat dibawah ini:

Sangat Rendah	: $(X \leq MH - 2SDH)$	= $X \leq 20$
Rendah	: $(MH - 2SDH < X \leq MH - SDH)$	= $20 \leq X < 28$
Sedang	: $(MH - SDH < X \leq MH + SDH)$	= $28 \leq X < 44$
Tinggi	: $(MH + SDH < X \leq MH + 2SDH)$	= $44 \leq X < 52$
Sangat Tinggi	: $(X > MH + 2SDH)$	= $X \geq 52$

Keterangan :

- X = Skor
- SDH = Standar Deviasi Hipotetik
- MH = Mean Hipotetik

Berikut ini adalah gambaran kategori data *hardiness* pada responden penelitian. Diketahui bahwa nilai *mean* empirik *hardiness* sebesar 46,69. Oleh karena itu, maka dapat dikatakan bahwa responden penelitian ini *Hardiness* dalam kategori tinggi. Hasil kategori pada skala *Hardiness* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Kategori Mean Empirik *Hardiness*

2. Aspek Komitmen

Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa *mean* empirik dari data komitmen adalah sebesar 11,77. Pada aspek komitmen terdapat 3 aitem baik dengan penilaian 1 sampai dengan 5. Ini berarti skor terkecil adalah 1 dan skor terbesar adalah 5. Skor minimum adalah skor terkecil dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $1 \times 3 = 3$, kemudian skor maksimum adalah skor terbesar dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $5 \times 3 = 15$, sehingga diperoleh rentang antara 3 sampai dengan 15, dengan jarak sebaran yaitu $15 - 3 = 12$. Dengan demikian, standar deviasi hipotetik yaitu sebesar $12 : 6 = 2$, angka 6 diperoleh dari kurva distribusi normal yang terbagi atas 6 wilayah, yaitu 3 wilayah daerah positif dan 3 wilayah daerah negatif. Setelah mendapatkan standar deviasi hipotetik, langkah selanjutnya adalah mencari *mean* hipotetik dengan cara mengalikan skor tengah dengan jumlah aitem baik yaitu $3 \times 3 = 9$, skor 3 didapatkan dari median atau skor tengah dari skor yang digunakan yaitu 1 sampai dengan 5. Berdasarkan data-data tersebut dapat ditentukan kategori- kategori data komitmen yang telah ditentukan secara hipotetik, yaitu dengan cara menghitung batas-batas kategori:

$$MH - 2SDH = 9 - (2 \times 2) = 5$$

$$MH - 1SDH = 9 - (1 \times 2) = 7$$

$$MH + 1SDH = 9 + (1 \times 2) = 11$$

$$MH + 2SDH = 9 + (2 \times 2) = 13$$

Secara rinci hasil pengkategorian skala komitmen dapat dilihat dibawah ini:

$$\text{Sangat Rendah} : (X \leq MH - 2SDH) = X \leq 5$$

$$\text{Rendah} : (MH - 2SDH < X \leq MH - SDH) = 5 \leq X < 7$$

$$\text{Sedang} : (MH - SDH < X \leq MH + SDH) = 7 \leq X < 11$$

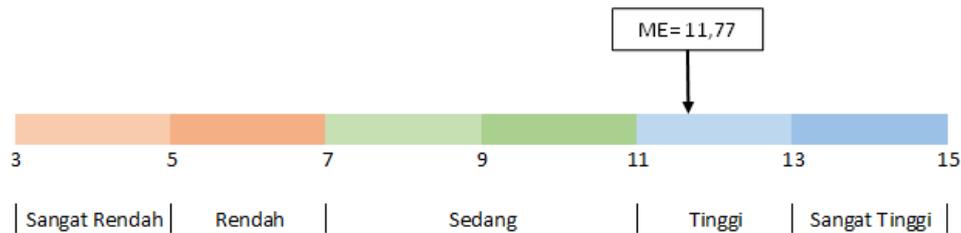
$$\text{Tinggi} : (MH + SDH < X \leq MH + 2SDH) = 11 \leq X < 13$$

$$\text{Sangat Tinggi} : (X > MH + 2SDH) = X \geq 13$$

Keterangan :

X = Skor
 SDH = Standar Deviasi Hipotetik
 MH = Mean Hipotetik

Berikut ini adalah gambaran kategori data komitmen pada responden penelitian. Diketahui bahwa nilai *mean* empirik komitmen sebesar 11,77. Oleh karena itu, maka dapat dikatakan bahwa responden penelitian ini komitmen s dalam kategori tinggi. Hasil kategori pada komitmen dapat dilihat pada gambaran berikut:



Gambar 2 Kategori Mean Empirik Komitmen

3. Aspek Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa *mean* empirik dari data kontrol adalah sebesar 19,73. Pada skala kontrol terdapat 5 aitem baik dengan penilaian 1 sampai dengan 5. Ini berarti skor terkecil adalah 1 dan skor terbesar adalah 5. Skor minimum adalah skor terkecil dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $1 \times 5 = 5$ kemudian skor maksimum adalah skor terbesar dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $5 \times 5 = 25$, sehingga diperoleh rentang antara 5 sampai dengan 25, dengan jarak sebaran yaitu $25 - 5 = 20$. Dengan demikian, standar deviasi hipotetik yaitu sebesar $20 : 6 = 3,33$ angka 6 diperoleh dari kurva distribusi normal yang terbagi atas 6 wilayah, yaitu 3 wilayah daerah positif dan 3 wilayah daerah negatif. Setelah mendapatkan standar deviasi hipotetik, langkah selanjutnya adalah mencari *mean* hipotetik dengan cara mengalikan skor tengah dengan jumlah aitem baik yaitu $3 \times 5 = 15$, skor 3 didapatkan dari median atau skor tengah dari skor yang digunakan yaitu 1 sampai dengan 5. Berdasarkan data-data tersebut dapat ditentukan kategori-kategori data kontrol yang telah ditentukan secara hipotetik, yaitu dengan cara menghitung batas-batas kategori:

$$\begin{aligned} MH - 2SDH &= 15 - (2 \times 3,33) = 8,34 \\ MH - 1SDH &= 15 - (1 \times 3,33) = 11,67 \\ MH + 1SDH &= 15 + (1 \times 3,33) = 18,33 \\ MH + 2SDH &= 15 + (2 \times 3,33) = 21,66 \end{aligned}$$

Secara rinci hasil pengkategorian skala *Hardiness* dapat dilihat dibawah ini:

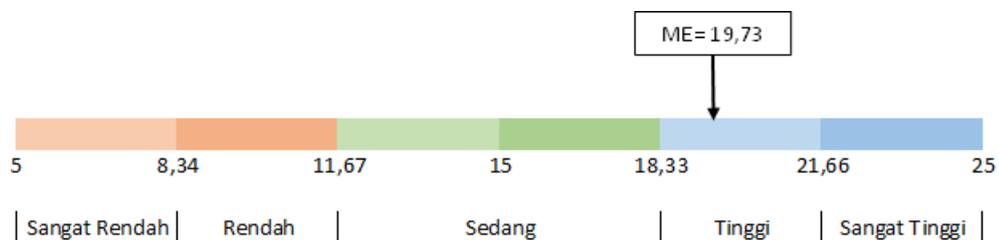
Sangat Rendah	:	$(X \leq MH - 2SDH)$	=	$X \leq 8,34$
Rendah	:	$(MH - 2SDH < X \leq MH - SDH)$	=	$8,34 \leq X < 11,67$
Sedang	:	$(MH - SDH < X \leq MH + SDH)$	=	$11,67 \leq X < 18,33$
Tinggi	:	$(MH + SDH < X \leq MH + 2SDH)$	=	$18,33 \leq X < 21,66$
Sangat Tinggi	:	$(X > MH + 2SDH)$	=	$X \geq 21,66$

Keterangan :

- X = Skor
- SDH = Standar Deviasi Hipotetik
- MH = Mean Hipotetik

Berikut ini adalah gambaran kategori data kontrol pada responden penelitian. Diketahui bahwa nilai *mean* empirik kontrol sebesar 19,73. Oleh penelitian. Diketahui bahwa nilai *mean* empirik kontrol sebesar 19,73. Oleh karena itu, maka dapat dikatakan bahwa responden penelitian ini kontrol dalam kategori tinggi. Hasil kategori pada skala kontrol dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 3 Kategori Mean Empirik Aspek Kontrol



4. Aspek Tantangan

Berdasarkan hasil penelitian telah diketahui bahwa *mean* empirik dari data tantangan adalah sebesar 13,93. Pada skala tantangan terdapat 4 aitem baik dengan penilaian 1 sampai dengan 5. Ini berarti skor terkecil adalah 1 dan skor terbesar adalah 5. Skor minimum adalah skor terkecil dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $1 \times 4 = 4$, kemudian skor maksimum adalah skor terbesar dikalikan dengan jumlah aitem baik yaitu $5 \times 4 = 20$, sehingga diperoleh rentang antara 4 sampai dengan 20, dengan jarak sebaran yaitu $20 - 4 = 16$. Dengan demikian, standar deviasi hipotetik yaitu sebesar $16 : 6 = 2,66$, angka 6 diperoleh dari kurva distribusi normal yang terbagi atas 6 wilayah, yaitu 3 wilayah daerah positif dan 3 wilayah daerah negatif. Setelah mendapatkan standar deviasi hipotetik, langkah selanjutnya adalah mencari *mean* hipotetik dengan cara mengalikan skor tengah dengan jumlah aitem baik yaitu $3 \times 4 = 12$, skor 3 didapatkan dari median atau skor tengah dari skor yang digunakan yaitu 1 sampai dengan 5. Berdasarkan data-data tersebut dapat ditentukan kategori- kategori data tantangan yang telah ditentukan secara hipotetik, yaitu dengan cara menghitung batas-batas kategori $MH - 2SDH = 12 - (2 \times 2,66) = 6,68$

$$\begin{aligned}
 MH - 1SDH &= 12 - (1 \times 2,66) = 9,34 \\
 MH + 1SDH &= 12 + (1 \times 2,66) = 14,66 \\
 MH + 2SDH &= 12 + (2 \times 2,66) = 17,32
 \end{aligned}$$

Secara rinci hasil pengkategorian skala tantangan dapat dilihat dibawah ini:

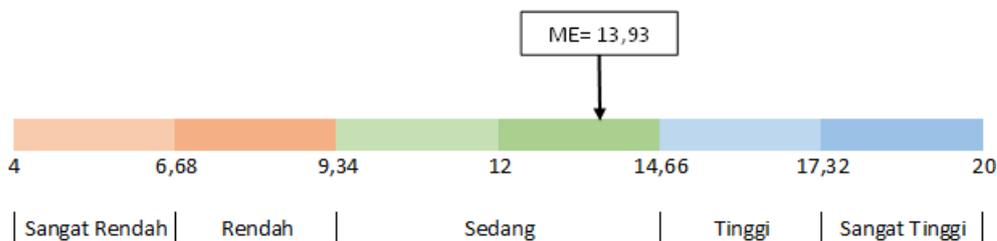
Sangat Rendah	:	$(X \leq MH - 2SDH)$	=	$X \leq 6,68$
Rendah	:	$(MH - 2SDH < X \leq MH - SDH)$	=	$6,68 \leq X < 9,34$
Sedang	:	$(MH - SDH < X \leq MH + SDH)$	=	$9,34 \leq X < 14,66$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} & : (MH + SDH < X \leq MH + 2SDH) = 14,66 \leq X < 17,32 \\ \text{Sangat Tinggi} & : (X > MH + 2SDH) = X \geq 17,32 \end{aligned}$$

Keterangan :

- X = Skor
- SDH = Standar Deviasi Hipotetik
- MH = Mean Hipotetik

Berikut ini adalah gambaran kategori data tantangan pada responden penelitian. Diketahui bahwa nilai *mean* empirik tantangan sebesar 13,93. Oleh karena itu, maka dapat dikatakan bahwa responden penelitian ini tantangan dalam kategori sedang. Hasil kategori pada tantangan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4 Kategori Mean Empirik Aspek Tantangan

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan guna memperoleh deskripsi atau gambaran mengenai *hardiness* pada pendaki gunung. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa *hardiness* pada pendaki gunung dalam kategori tinggi dengan nilai mean empirik sebesar 46,69. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahfudhoh, Raharjo dan Yunus (2021) yang mengatakan bahwa kegiatan pendakian gunung yang terorganisir dan terencana dengan baik berpengaruh tinggi terhadap fisiologis, emosional maupun mental para pendaki khususnya sifat daya tahan saat menghadapi tekanan yang muncul ketika mendaki gunung. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* pada pendaki gunung memiliki pengaruh yang sangat penting seperti yang dikatakan oleh Sukmono (2009) *hardiness* merupakan suatu ketahanan psikologis yang dapat membantu dalam mengelola stres. *Hardiness* adalah salah satu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi menekan.

Berdasarkan hasil analisa *hardiness* pada setiap aspek yang dikemukakan oleh Kobasa (dalam Kreitner & Kinicki, 2005) yaitu aspek *commitment* (komitmen), *control* (kontrol), dan *challenge* (tantangan). Aspek pertama adalah *commitmen* (komitmen) memperoleh nilai mean empirik sebesar 11,77 sehingga dapat dikatakan bahwa aspek komitmen berada dalam kategori tinggi. Aspek komitmen menurut Kobasa (2005) mencerminkan sejauh mana individu terlibat dalam apapun yang sedang dilakukan. Individu yang berkomitmen memiliki pemahaman akan tujuan dan tidak menyerah di bawah tekanan.

Aspek kedua adalah *control* (kontrol) memperoleh nilai mean empirik sebesar 19,73 sehingga dapat dikatakan aspek kontrol berada pada kategori tinggi. Aspek

kontrol menurut Kobasa (2005) melibatkan keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Individu dapat memprediksi peristiwa yang penuh stres, sehingga dapat mengurangi keterbukaan situasi yang menimbulkan kegelisahan.

Aspek ketiga adalah *challenge* (tantangan) memperoleh mean empirik sebesar 13,93 sehingga dapat dikatakan bahwa aspek tantangan berada pada kategori sedang. Aspek tantangan menurut Kobasa (2005) merupakan keyakinan bahwa perubahan suatu bagian yang normal. Perubahan ini sering kali dipandang sebagai suatu kesempatan untuk pertumbuhan serta perkemabangan dan bukan sebagai ancaman pada keamanan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif *hardiness* berdasarkan usia, diketahui usia 26–30 tahun memperoleh nilai mean empirik lebih besar dari usia 20-25 tahun yaitu sebesar 56,76. Sedangkan usia 20-25 tahun memperoleh nilai mean empirik sebesar 56,76. Seluruh analisis deskriptif berdasarkan usia termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia para pendaki maka pola pikirnya akan semakin berkembang sehingga dalam menghadapi permasalahan memiliki ketahanan yang lebih baik dari pada usia muda. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Berk & Laura (2010) yang mengatakan bahwa individu di usia dewasa cenderung lebih matang dan memiliki daya tahan yang tinggi sehingga terampil dalam menyelesaikan permasalahan dan memiliki keyakinan yang kuat bahwa mampu menghadapi situasi yang menekan.

Hasil analisis deskriptif *hardiness* berdasarkan jenis kelamin diketahui jenis kelamin laki-laki memperoleh nilai mean empirik lebih besar dari jenis kelamin perempuan sebesar 56,44 dan jenis kelamin perempuan memperoleh nilai mean empirik sebesar 56,29. Seluruh analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Sihotang dan Febriyanti (2020) yang mengatakan bahwa laki-laki memiliki *hardiness* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Hal ini terjadi karena perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki sehingga daya tahan pada laki—laki lebih tinggi.

Hasil analisis deskriptif *hardiness* berdasarkan pendidikan terakhir diketahui bahwa SMA/ sederajat memperoleh nilai mean empirik sebesar 55,37. Diploma (D1,D2,D3) memperoleh nilai mean empirik sebesar 52,50. Pendidikan terakhir sarjana memperoleh nilai mean empirik 62,67 dan pendidikan terakhir pasca sarjana memperoleh nilai mean empirik sebesar 56,60. Seluruh analisis deskriptif berdasarkan pendidikan terakhir termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Bissonete (1998) yang mengatakan bahwa *hardiness* berhubungan dengan penguasaan pengalaman yang dapat menumbuhkan sikap positif untuk menghadapi situasi baru dan memungkinkan individu untuk merasa siap ketika memasuki situasi baru

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *hardiness* pada pendaki gunung dalam penelitian ini memiliki skor yang tergolong tinggi, yang artinya memiliki ketangguhan dan adaptasi yang baik. Selain itu, diketahui pula bahwa para pendaki gunung dalam penelitian ini memiliki komitmen dan kontrol yang tinggi, serta tantangan yang sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2010). *Development throught the lifespan: Dari dewasa awal sampai menjelang ajal volume 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bissonnette, M. (1998). Optimism, Hardiness and Resiliency: A Review of the Literature. Prepared for the Child and Family Partnership Project.
- Chincholikar, S. V., & Kulkarini. (2017). An insight into hardiness status of medical undergraduates. *Indian Journal of Community Health*, 29(2), 191-193. Diakses dari <http://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/1703>
- Dodik A.A., & Astuti. K. (2012). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan stres kerja pada anggota Polri bagian operasional di Polresta Yogyakarta. *Jurnal Insight*, 10(1). 37-48.
- Hatta, I. H. (2015). Orientasi Pasar, Orientasi Kewirausahaan, Kapabilitas Pemasaran dan Kinerja Pemasaran. *Jurnal Aplikasi Manajemen (JAM)*, 13(4), 99 654–660. Retrieved from <https://jurnaljam.ub.ac.id/index.php/jam/article/view/815>
- Kalantar, J., Khedri, L., Nikhbakht, A., Motvalin, M. (2013). Effect of Psychological Hardiness Training on Mental Health of Student. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 3(3), 68-73. Diunduh dari <http://www.hrmar.com/journal/1666.pdf>
- Kreitner dan Kinicki (2005). *Organizational Behaviour* 8 th edition. McGraw Hill International Edition.
- Mahfudhoh, L., Raharjo, S., & Yunus, M. (2021). Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung. *Sport Science and Health*, 3(11), 901-908.
- Nurtjahjanti, H., Ratnaningsih, I.Z. 2011. Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. 10 (2).126-132.
- Kobasa, S.C. 1982. Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42 (4). 707-717.
- Lecci, 1999. Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Pembentukan Kepribadian AnakTaman Kanak-kanak. Tugas Akhir (tidak diterbitkan), Semarang: Fakultas IlmuPendidikan UNNES.
- Ramadhian, N. (2021). Minat pendakian gunung naik tiap tahun, rata-rata anak muda. *Kompasiana*. <https://travel.kompas.com/read/2021/01/20/192000227/minat-pendakian-gunung-naik-tiap-tahun-rata-rata-anak-muda-?page=all> diakses pada tanggal 20 Desember 2021.
- Rachmawati, V., Didi, S., & Simatupang, R. agus. (2019). Pengaruh Bauran Pemasaran Terhadap Niat Berkunjung (Studi Kasus: Pantai Pasir Putih Kabupaten Manokwari). 01, 219–248.
- Sihotang, Y. O., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Emotional Labor Pada Guru Sekolah Luar Biasa (Slb) Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8(4), 731-738.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmono, R. J. (2009). *Training meditasi “NSR” : Natural stress reduction*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wijayanti, A., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). *Penyesuaian diri dan kecemasan terhadap kematian pada orang dengan diabetes melitus. Jurnal INSIGHT*, 10(1), 49-63.