

## **Pengalaman psikis muslimah di komunitas pendaki Gunung Kerinci**

**Riska Padhila<sup>1</sup>, Dosi Juliawati<sup>2</sup>, Farid Imam Kholidin<sup>3</sup>.**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Kota Sungai Penuh

✉ [padhilariska@gmail.com](mailto:padhilariska@gmail.com)<sup>1</sup>, [dosijuliawati88@gmail.com](mailto:dosijuliawati88@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[kholidin.imam27@email.com](mailto:kholidin.imam27@email.com)<sup>3</sup>

---

**Abstrak:** Kecelakaan dikalangan pendaki gunung sering kali disebabkan oleh Tindakan ekstrem untuk memenuhi sensasi dan pengalaman. Pengalaman psikologis setiap orang berbeda-beda, terutama bagi pendaki gunung Muslimah. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan mengungkapkan pengalaman psikologis pendaki Muslimah di Gunung Kerinci. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah 100 orang pendaki gunung Muslimah di Gunung Kerinci, dengan sample sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner *Psychological Experience* yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. analisis data menggunakan statistic deskriptif untuk mendeskripsikan mean dan persentase variable penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi pengalaman psikologis pendaki gunung Muslimah di Gunung Kerinci pada indicator Sterotip, Kecemasan, Peran orang tua, dan indicator Sebab akibat tergolong tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengalaman psikologis seorang Muslimah, maka semakin besar pula trauma untuk Kembali melakukan pendakian gunung, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini merekomendasikan perlunya penelitian lebih lanjut dengan populasi dan sampel yang lebih besar untuk mengeksplorasi lebih jauh pengalaman psikologis pendaki gunung Muslimah.

**Kata Kunci:** Pengalaman Psikologis, Pendaki Gunung Muslimah, Gunung Kerinci

*Abstrack: Accidents among female Muslim mountaineers are often caused by extreme actions to fulfill sensations and experiences. Each person's psychological experience is different, especially for female Muslim mountaineers. This study aims to examine and reveal the psychological experiences of female Muslim mountaineers on Mount Kerinci. This research uses a quantitative descriptive method with a cross-sectional survey design. The research population is 100 female Muslim mountaineers on Mount Kerinci, with a sample of 30 people. The data collection technique uses a Psychological Experience questionnaire that has been tested for validity and reliability. Data analysis uses descriptive statistics to describe the mean and percentage of research variables. The results of the study show that the conditions of Psychological Experiences of Female Muslim Mountaineers on Mount Kerinci on the indicators of stereotypes, anxiety, parental roles, and indicators of cause and effect are classified as high. This indicates that the higher the psychological experience of a female Muslim, the greater the trauma to return to climbing mountains, and vice versa. The results of this research recommend the need for further research with a larger population and sample to further explore the psychological experiences of female Muslim mountaineers.*

**Keyword:** *Psychological experiences, female Muslim mountaineers, Mount Kerinci.*

**Received:** 27-09-2024; **Accepted:** 17-11-2024; **Published:** 21-11-2024

**Citation:** Padhila, R., Juliawati, D., Kholidin, F. I. (2024). Pengalaman psikis muslimah di komunitas pendaki Gunung Kerinci. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 102 – 112. Doi: 10.25273/counsellia.v14i2.21285



Copyright ©2024 Counsellia: Bimbingan dan Konseling  
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Kehidupan sehari-hari seseorang tak luput dari aktivitas yang dijalannya. Sebagian orang memilih untuk melakukan kegiatan olahraga yang ekstrim untuk memenuhi rasa penasaran mereka dan menghilangkan kejenuhan serta mendapatkan pengalaman baru. Berbagai fenomena baru yang terjadi di dunia. Fenomena pertama, juga terjadi di gunung vinson massif antartika, terdiri dari daratan yang ditutupi gletser yang di kelilingi oleh Samudra Selatan yang membahayakan Kesehatan dan psikologis Muslimah dengan lingkungan yang keras dan ekstrem sehingga menyulitkan tempat tinggal (Effendi, 2021). Selanjutnya, fenomena yang terjadi di Indonesia yaitu kecelakaan para pendaki gunung Muslimah yang sering kali terjadi dikarenakan Tindakan ekstrem yang membahayakan sebagai bentuk pemenuhan akan sensasi dan pengalaman (Fitriyanto, 2018). Konsep diri tidak bisa dilepaskan dengan proses psikologis karena merupakan image dan identitas diri individu yang selalu dibawa dalam aktivitas sosial seperti pandangan William James dalam Burns bahwa konsep diri terdiri dari pengenalan dan yang dikenal (Alfaiz & Yandri, 2015). Terkhusus pendaki Muslimah, tentu saja sangat bertolak belakang antara hobi yang ekstrim dan persepsi Masyarakat terhadapnya. Memiliki fisik yang lemah, biasanya hanya berada dirumah, lemah lembut, feminim serta pemalu sangat bertolak belakang dengan hobi yang di jalannya. Namun siapa sangka jika muslimah bisa melakukan pendakian gunung dan melalui semuanya sama seperti laki-laki. Tentu sangat banyak pengalaman-pengalaman yang di lalui pendaki gunung Muslimah yang bisa menginspirasi pendaki pemula (Afifah, 2022).

Penting rasanya mengetahui pengalaman-pengalaman yang dilalui oleh pendaki gunung terkhusus muslimah, karna banyak pendaki gunung muslimah yang masih ragu untuk melakukan pendakian gunung dan takut akan resiko-resiko yang terjadi. Untuk itu perlu dilakukan penelitian mengenai pengalaman muslimah dalam pendakian gunung (Nurlitasari & Rohmatun, 2017). Pengalaman Psikis seringkali dipahami mengenai pengalaman paranormal dalam melihat sesuatu yang berbau mistis. Namun, disini diartikan sebagai pengalaman psikologis Wanita Muslimah pada komunitas pendaki gunung. Apakah mengalami kejadian buruk atau kejadian menyenangkan selama melakukan proses pendakian gunung. Pastinya, setiap orang mempunyai pengalaman yang berbeda-beda saat melakukan aktifitas pendakian gunung (Mark & Touloupoulou, 2016).

Pendakian gunung adalah aktivitas atau kegiatan berbahaya dan menyangkut nyawa seseorang apa lagi dilakukan oleh muslimah. Penelitian mengenai Regulasi emosi dan pengambilan keputusan pada pendakian gunung di Jawa Timur menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi pengambilan keputusan yang dilakukan pendaki begitupun sebaliknya (Sifa I & Astuti, 2023). Muslimah tentu memiliki mental yang down dan rasa ingin menyerah pada saat melakukan pendakian gunung. Penelitian mengenai Hubungan antara mental toughness dengan risk taking behavior pada pendaki gunung, menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif diantara kedua variable, sehingga mental toughness pendaki gunung dapat menentukan tingkat risk taking behavior

yang dimilikinya (Ardiningrum & Jannah, 2022). Kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk kecemasan dan ketakutan terhadap penilaian atau pandangan orang lain terkait dengan standar atau harapan berdasarkan situasi sosial (Afdal et al., 2019; Bahri et al., 2024). Selanjutnya persiapan menjadi hal utama dalam pendakian gunung. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara pada awal bulan juli 2018 mengenai flow experience pada pendaki gunung Menunjukkan bahwa dengan mendaki gunung pendaki Muslimah merasa dapat meningkatkan spritualitas, self esteem, ukhuwah dan perasaan hanyut namun tetap fokus (Afifah, 2022).

Beberapa temuan utama dalam penelitian sebelumnya. Pertama, Motivasi masyarakat melakukan pendakian gunung adalah ingin melepaskan penat dari pekerjaan sehari-hari, ingin melihat tempat yang tinggi, melatih fisik, berinteraksi dengan alam dan sebagai hobi (Rahman et al., 2017). Kedua, Mengungkapkan peran relationship dalam pendakian gunung sangat di perlukan kedekatan, orientasi Bersama dan saling melengkapi untuk mencapai keberhasilan serta keselamatan dalam pendakian gunung (Bakar et al., 2022). Ketiga, mengungkapkan persepsi resiko Perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Rekomendasi yang diberikan adalah menumbuhkan sikap mental positif, di perlihatkan tentang resiko yang ada di alam, melakukan *Cognitive behavior therapy* (CBT) untuk membangkitkan kesadaran akan keselamatan diri, mengikuti sekolah pendakian gunung, dan harus memiliki instruktur yang dapat memberikan Pelajaran pada kegiatan outdoor (Rizkiyah et al., 2016).

Teori ini berasumsi bahwa kepribadian berkembang Ketika terjadi konflik aspek psikologis tersebut gejalanya biasa terjadi dari usia dini hingga dewasa. Kemudian freud berpendapat kepribadian manusia didasarkan pada pengalaman-pengalaman yang dialami pasiennya (Ardiansyah et al., 2022; Yandri et al., 2022). Hal ini harus di perjelas antara penelitian dan fakta di lapangan, fakta dilapangan yang ditemukan peneliti adalah berbagai Pengalaman Psikis yang dialami Muslimah seperti cemas, bahagia, dll. Ini bisa terjadi karena berbagai pengalaman yang dialami cenderung takut berada diketinggian, meminta izin kepada orang tua, persepsi orang lain terhadap dirinyua serta rintangan yang dialaminya mengarah pada psikologis Muslimah tersebut. Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan kesenjangan ini untuk menjawab apakah Pengalaman Psikis dapat mempengaruhi Muslimah pendaki gunung atau faktor lain yang perlu untuk diteliti.

Penelitian ini mengungkapkan Pengalaman Psikis pada komunitas “Muslimah Pendaki Gunung” yang sangat unik dalam beberapa hal. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang mendeskripsikan Pengalaman Psikis pada pendaki Muslimah. Kedua, penelitian ini mengungkapkan Pengalaman Psikis pada Muslimah pendaki gunung di kabupaten kerinci. Ketiga, penelitian dilakukan secara professional dengan mengikuti kaidah penelitian ilmiah: Saat ini penelitian pada bidang sebelumnya sudah sangat berbeda (Afifah, 2022). Keempat, penelitian ini membahas masalah tentang Pengalaman Psikis pada Muslimah pendaki gunung di kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kondisi Pengalaman Psikis Muslimah pendaki dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Hidayat & Masykur, 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan mendaki gunung mayoritasnya di lakukan oleh laki-laki karena kegiatan mendaki gunung itu sendiri kegiatan yang menantang dan termasuk kegiatan olahraga yang berat (Supriady et al., 2022). Dan juga di penelitian mengenai persepsi resiko ditinjau dari gender pada kegiatan pendakian gunung (Rizkiyah et al., 2016). Selanjutnya, penelitian mengenai merancang produk modest sportwear yang mampu menunjang kebutuhan hikers Muslimah (Fadila et al., 2021). Namun, sejauh ini belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai Pengalaman Psikis Muslimah pada komunitas pendaki gunung di kabupaten kerinci. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat gambaran Pengalaman Psikis pada Muslimah komunitas pendaki gunung.

Penjelasan di atas menyebabkan adanya kesenjangan dari penelitian yang telah dilakukan dengan faktanya yang ada dilapangan. Fakta dilapangan yang ditemukan Muslimah dianggap tidak bisa melakukan pendakian gunung karena memiliki sifat lemah lembut suka berada dirumah, orang tua Muslimah kurang memberi izin untuk mendaki gunung dan pendakian gunung membuat mental dan psikis muslimah down. Bukan karena kemampuan Muslimah melainkan karena pendakian gunung memiliki bahaya yang cukup tinggi. Celah ini dapat dimanfaatkan peneliti berikutnya untuk menjawab pertanyaan tentang pengalaman Pengalaman Psikis Muslimah pada komunitas pendaki gunung atau faktor lainnya untuk di teliti dan diperbarui. Kebaharuan dari penelitian ini adalah masih sedikitnya orang meneliti mengenai gambaran Pengalaman Psikis pada pendaki gunung. Berdampak pada pendaki pemula yang merasa cemas sehingga, peran konselor sangat dibutuhkan karena untuk mereduksi rasa cemas dan mengajarkan kemandirian untuk berani menaklukkan ketinggian. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengalaman Psikis Muslimah pada komunitas pendaki gunung.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif *survey cross-sectional*, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk melihat gambaran dari suatu variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengalaman Psikis. Metode ini digunakan karena peneliti ingin memberikan gambaran tentang Pengalaman Psikis dari Muslimah pendaki gunung.

### **Sumber Data**

Penelitian ini bersifat sesaat pada satu waktu dan tidak diikuti terus-menerus dalam kurun waktu tertentu. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pemilihan random sampling yaitu dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau Bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sample dengan populasi sekitar 100 orang dan sampelnya 30% dari populasi yaitu 30 orang (Maidiana, 2021).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuisioner. Sedangkan instrument yang digunakan untuk mengambil data menggunakan kuesioner pengalaman psikis yang merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan. Sebelum digunakan instrument ini telah dilakukan uji validitas dan juga uji reliabilitas.

### **Teknik Analisis Data**

Data penelitian dianalisis menggunakan metode regresi berganda, menggunakan metode *survey cross-sectional* dengan menggunakan program Microsoft *Excel* versi 21 dan SPSS versi 21. Pengumpulan data pada penelitian ini juga menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas yang melibatkan 30 muslimah pendaki gunung. Dilakukan secara online dengan menggunakan Platform *google form* yang kemudian disebarakan melalui sosial media *Whatsapp*. Responden diminta kesediaannya menjadi responden, selanjutnya mereka mengisi identitas diri dan merespon setiap item skala.

Karakteristik demografis responden dapat dilihat pada tabel 1. Responden adalah Wanita Muslimah pendaki gunung mayoritas berumur 19-21 thn sebanyak 26 orang, sedangkan umur 22-24 thn sebanyak 4 orang. Berdasarkan kategori pendaki pemula terdapat sebanyak 15 orang dan pendaki profesional sebanyak 15 orang.

**Tabel 1.** Karakteristik Demografis Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi
Umur	19-21 Thn	26
	22-24 Thn	4
Pendaki Muslimah	Pemula	15
	Profesional	15

Penelitian menggunakan skala Pengalaman Psikis yang berisi 18 pernyataan yang mencakup 4 indikator. Skala ini telah di uji Validitas dan Reabilitas terbukti valid dengan hasil Cronbach'Alpha 0,594 yaitu Responden diminta untuk menanggapi item skala dengan menggunakan skala yang berkisaran dari 1 (Sangat tidak sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Sesuai), 4 (Sangat sesuai).

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yaitu, suatu teknik yang digunakan untuk menggambarkan rata-rata dan persentase variabel penelitian. Peneliti mengakui bahwa metode yang digunakan hanya sebatas menggambarkan pengalaman psikis muslimah pendaki gunung. Apakah mengalami kejadian buruk atau kejadian yang menyenangkan selama melakukan aktivitas pendakian gunung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian dilaksanakan secara online pada Muslimah pendaki gunung kerinci dengan sampel sebanyak 30 orang. Penelitian dilaksanakan tanggal 01 April 2024. Secara spesifik penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran Pengalaman Psikis Muslimah pendaki gunung kerinci. Data-data yang di peroleh adalah hasil penyebaran Angket yang berkaitan dengan gambaran Pengalaman Psikis Muslimah pendaki gunung kerinci. Variabel Deskriptif berdasarkan Tingkat skor merupakan gambaran variabel penelitian berdasarkan Tingkat skor yang dicapai, di antaranya meliputi, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Berikut hasil olahan data di sajikan dalam bentuk tabel 2 rangkuman:

**Tabel 2.** Distribusi Skor Stereotip

Distributor Skor	N	Minimum	Maksimum	Mean	%	Kategori
Stereotip	30	15	24	22,73	40	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data terhadap indikator Stereotip pada 30 responden Muslimah pendaki gunung kerinci menunjukkan hasil distribusi skor yang berbeda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi skor Stereotip mempunyai nilai minimum atau nilai terendah sebesar 15, sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 24. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa mean distribusi skor stereotip yaitu 22,73. Menunjukkan bahwa hasil kategorisasi tersebut yaitu terdapat 40% responden Muslimah pendaki gunung yang berada pada kategori tinggi.

Semakin tinggi tingkat stereotip, semakin besar kemungkinan mereka mempengaruhi persepsi dan perilaku. Semakin banyak seseorang terpapar dengan stereotip tertentu, semakin mungkin mereka akan mempercayai dan menginternalisasikannya, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan membuat Keputusan (Amna & Aflah, 2021; Ridhayati et al., 2022). Semakin tinggi tingkat stereotip, semakin besar kemungkinan mereka mempengaruhi persepsi dan perilaku. Semakin banyak seseorang terpapar dengan stereotip tertentu, semakin mungkin mereka akan mempercayai dan menginternalisasikannya, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan membuat Keputusan (Sifa I & Astuti, 2023).

**Tabel 2.** Distribusi Skor Kecemasan

Distributor Skor	N	Minimum	Maksimum	Mean	%	Kategori
Kecemasan	30	7	17	9,8	36,42	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data terhadap indikator Kecemasan pada 30 responden Muslimah pendaki gunung kerinci menunjukkan hasil distribusi skor yang berbeda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi skor Kecemasan mempunyai nilai minimum atau nilai terendah sebesar 7, sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 17. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan nilai mean dari skor kecemasan yang didistribusikan adalah 9,8. Dari klarifikasi tersebut terlihat 36,42% pendaki muslim yang disurvei masuk dalam kategori tinggi.

Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk. Kecemasan cenderung meningkat seiring waktu. Lingkungan hidup yang tidak stabil dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan di Masyarakat. Penting untuk peneliti seterusnya melakukan penelitian yang mendalam untuk memahami faktor-faktor yang mendasari peningkatan kecemasan (Faturachman, 2017; Saputro, 2022). Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk. Kecemasan cenderung meningkat seiring waktu. Faktor-faktor seperti tekanan sosial dan lingkungan hidup yang tidak stabil dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan di Masyarakat. Penting untuk peneliti seterusnya melakukan penelitian yang mendalam untuk memahami faktor-faktor yang mendasari peningkatan kecemasan (Helmut & Nancy, 2021).

**Tabel 3.** Distribusi Skor Peran Orang Tua

Distribusi Skor	N	Minimum	Maksimum	Mean	%	Kategori
Peran Orang Tua	30	8	12	11,36	40	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data terhadap indikator Peran Orang Tua pada 30 responden Muslimah pendaki gunung kerinci menunjukkan hasil distribusi skor yang berbeda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi skor Peran Orang Tua memiliki nilai minimum atau nilai terendah sebesar 8, sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 12. Selain itu, dari hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai mean pada distribusi skor Peran Orang Tua yaitu 11,36. Menunjukkan bahwa hasil kategorisasi tersebut yaitu terdapat 40% responden Muslimah pendaki gunung yang berada pada kategori tinggi.

Semakin tinggi peran orang tua maka semakin buruk. Semakin signifikan pengaruhnya terhadap perkembangan anak. Peneliti telah menyoroti pentingnya interaksi orang tua-anak dalam membentuk perilaku dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penelitian tentang peran orang tua diharapkan terus berkembang untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan interaksi dukungan orang tua kepada anak (Mardiani, 2021; Ulya et al., 2016). Namun berbeda dengan pendapat hasil riset dari (Bahfiarti et al., 2021). Menyatakan sebaliknya bahwa semakin tinggi peran orang tua maka semakin baik dampaknya terhadap perkembangan anak dalam membentuk perilaku dan kesejahteraan sosialnya.

**Tabel 4.** Distribusi Skor Sebab dan Akibat

Distribusi Skor	N	Minimum	Maksimum	Mean	%	Kategori
Sebab dan Akibat	30	20	24	23,8	40	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data terhadap indikator Sebab dan Akibat pada 30 responden Muslimah pendaki gunung kerinci menunjukkan hasil distribusi skor yang berbeda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi skor Sebab dan Akibat

mempunyai nilai minimum atau nilai terendah sebesar 20, sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 24. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan nilai mean distribusi skor Sebab dan Akibat yaitu 23,8. Menunjukkan bahwa hasil kategorisasi tersebut yaitu terdapat 40% responden Muslimah pendaki gunung yang berada pada kategori tinggi.

Semakin tinggi sebab dan akibat maka semakin buruk. Semakin berbahaya dan beresiko dalam merencanakan ataupun melakukan sesuatu tanpa tau akibatnya dari dampak dari masalah yang telah terjadi sebelumnya. Maka untuk itu Perlu memikirkan dampak sebelum melakukan sesuatu (Boihaqi et al., 2021; Permatasari & Sidarta, 2021; Sulaimiah & Haerani, 2023). Berikut hasil olahan data keseluruhan indikator di sajikan dalam bentuk table 1.5 rangkuman.

**Tabel 5.** Distribusi Skor Psychic Experiences Keseluruhan

Distribusi Skor	N	Minimum	Maksimum	Mean	%	Kategori
Psychic Experiences	30	57	72	67,43	40	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data terhadap variabel Pengalaman Psikis pada 30 responden Muslimah pendaki gunung kerinci menunjukkan hasil distribusi skor yang berbeda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi skor pada variabel Pengalaman Psikis mempunyai nilai minimum atau nilai terendah sebesar 57, sedangkan nilai maksimum atau nilai tertinggi sebesar 72. Selanjutnya, hasil distribusi analisis data juga menunjukkan bahwa nilai mean distribusi skor Pengalaman Psikis sebesar 67,43. Menunjukkan bahwa hasil kategorisasi tersebut yaitu terdapat 40% responden Muslimah pendaki gunung yang berada pada kategori tinggi. Beberapa aspek Pengalaman Psikis bisa menjadi buruk, seperti stress berlebihan, kecemasan, atau depresi, namun ada juga penelitian yang menyoroti dampak positifnya, seperti peningkatan kesejahteraan emosional, peningkatan kebermaknaan hidup, atau perkembangan pribadi yang positif (Insan et al., 2022; Lingga & Sriharini, 2024; Nst & Ningsih, 2023; Yandri et al., 2022).

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai gambaran Pengalaman Psikis yang dilakukan pada 30 responden yaitu Muslimah pendaki gunung kerinci, pada indikator pertama yaitu Stereotip 30 (40%) responden yang mengalami Pengalaman Psikis yang berada dikategori Tinggi yang mana Muslimah pendaki gunung tersebut mengalami penilaian kurang sesuai. Berdasarkan hasil penelitian, mengenai gambaran Pengalaman Psikis yang dilakukan pada 30 responden yaitu Muslimah pendaki gunung kerinci, pada indikator Pertama yaitu stereotip 30 (40%) responden yang mengalami Pengalaman Psikis yang berada dikategori Tinggi yang mana Muslimah pendaki gunung tersebut mengalami penilaian kurang sesuai. Semakin tinggi tingkat stereotip, semakin besar kemungkinan mereka mempengaruhi persepsi dan perilaku. Semakin banyak seseorang terpapar dengan stereotip tertentu, semakin mungkin mereka akan mempercayai dan menginternalisasikannya, pada gilirannya dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan membuat Keputusan (Amna & Aflah, 2021; Ridhayati et al., 2022; Sifa I & Astuti, 2023).

Indikator Kedua yaitu Kecemasan 30 (36,42%) responden yang mengalami Pengalaman Psikis berada dikategori Tinggi yang mana Muslimah pendaki gunung tersebut mengalami kegelisahan secara berlebihan. Rasa cemas yang berlebihan dapat mengganggu psikis para wanita muslimah pendaki gunung. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk. Kecemasan cenderung meningkat seiring waktu. Lingkungan hidup dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan di Masyarakat. Penting untuk peneliti seterusnya melakukan penelitian yang mendalam untuk memahami faktor-faktor yang mendasari peningkatan kecemasan (Faturochman, 2017; Helmut & Nancy, 2021; Saputro, 2022).

Indikator Ketiga yaitu Peran Orang Tua 30 (40%) responden mengalami Pengalaman Psikis berada dikategori Tinggi yang mana Muslimah pendaki gunung tersebut mengalami pembatasan atau pengekangan dari orangtuanya. Hal tersebut dapat mengganggu psikis para wanita muslimah pendaki gunung. Semakin tinggi peran orang tua maka semakin buruk. Semakin signifikan pengaruhnya terhadap perkembangan anak. Peneliti telah menyoroti pentingnya interaksi orang tua-anak dalam membentuk perilaku dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penelitian tentang peran orang tua diharapkan terus berkembang untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan interaksi dukungan orang tua kepada anak (Mardiani, 2021; Ulya et al., 2016). Berbeda dengan pendapat (Bahfiarti et al., 2021). Menyatakan sebaliknya bahwa semakin tinggi peran orang tua maka semakin baik dampaknya terhadap perkembangan anak dalam membentuk perilaku dan kesejahteraan sosialnya.

Indikator Keempat Sebab dan Akibat 30 (40%) responden mengalami Pengalaman Psikis berada dikategori Tinggi yang mana Muslimah pendaki gunung tersebut mengalami peristiwa dan permasalahan yang menyebabkan pengalaman buruk. Hal ini juga dapat mengganggu psikis para wanita Muslimah pendaki gunung. Semakin tinggi sebab dan akibat maka semakin buruk. Semakin berbahaya dan beresiko dalam merencanakan ataupun melakukan sesuatu tanpa tau akibatnya dari dampak dari masalah yang telah terjadi sebelumnya. Maka untuk itu Perlu memikirkan dampak sebelum melakukan sesuatu (Boihaqi et al., 2021; Permatasari & Sidarta, 2021; Sulaimiah & Haerani, 2023).

Hasil data keseluruhan mengenai gambaran Pengalaman Psikis pada Muslimah pendaki gunung kerinci dengan 30 responden rata-rata (40%) dari Keempat indikator yang mengalami gambaran Pengalaman Psikis muslimah pendaki gunung kerinci yang Tinggi. Sehingga menyebabkan semakin tinggi Pengalaman Psikis seorang Muslimah maka semakin besar rasa trauma seorang Muslimah untuk melakukan pendaki gunung dan jika semakin rendah Pengalaman Psikis Muslimah pendaki gunung maka semakin rendah rasa trauma seorang Muslimah untuk melakukan pendakian gunung kembali. Beberapa aspek Pengalaman Psikis bisa menjadi buruk, seperti stress berlebihan, kecemasan, atau depresi, namun ada juga penelitian yang menyoroti dampak positifnya, seperti peningkatan kesejahteraan emosional, peningkatan positif kebermaknaan hidup, atau perkembangan pribadi (Insan et al., 2022; Lingga & Sriharini, 2024; Nst & Ningsih, 2023). Sejalan dengan penelitian mengenai kegiatan mendaki gunung sebagai *copping stress* pada mahasiswa institute agama islam negeri parepare, menunjukkan Gambaran kegiatan mendaki gunung merupakan *copping stress* yang efektif bagi mahasiswa. Kegiatan mendaki gunung dipilih sebagai *copping stress* karena aktivitas ini memberikan pengalaman yang menyenangkan dan menyegarkan, membantu mahasiswa dalam mengelola stress serta memperbaiki kesejahteraan emosional, memperkaya pengalaman sosial dan mengembangkan kemampuan bertahan hidup dalam mengalami masalah (Nurliah, 2024).

## **SIMPULAN**

Simpulan penelitian ini mengungkap stereotip, kecemasan, dan peran orang tua yang signifikan dalam memengaruhi keputusan pendakian gunung Muslimah. Temuan ini menunjukkan bahwa Muslimah pendaki gunung memiliki stereotip tinggi, kecemasan tinggi, dan peran orang tua yang tinggi dalam memengaruhi keputusan mereka untuk mendaki. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa Muslimah pendaki gunung memiliki pemahaman yang tinggi tentang sebab dan akibat dari pendakian gunung. Hal ini menunjukkan bahwa Muslimah pendaki gunung adalah individu yang rasional dan sadar akan risiko yang terkait dengan pendakian gunung. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi seorang Konselor agar mampu memahami stereotip dan kecemasan yang dihadapi

Muslimah pendaki gunung. Hal ini dapat membantu konselor untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan klien dan menciptakan ruang yang aman untuk mereka mengeksplorasi perasaan dan kekhawatiran mereka. Untuk itu, penelitian lebih lanjut dalam skala yang lebih besar diperlukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh tentang pengalaman psikis Muslimah pendaki gunung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A., Wibowo, T. H., Alfia, V., & Maysitoh, M. (2019). How assertive behavior differences among Minang, Malay, Batak and Kerinci student's culture? *COUNSELLIA: The International Journal of Counseling and Education*, 4(4), 134–139. <https://doi.org/10.23916/0020190423540>
- Afifah, S. (2022). Flow Experience Pada Muslimah Pendaki Gunung. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 119–132. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.4099>
- Alfaiz, & Yandri, H. (2015). Konsep Diri dan Efikasi Diri Sebagai Poin Mendasar Dalam Aktivitas Sosial (Sebuah Analisis Psikologis: Toeri Kognitif Sosial). *Jurnal Pelangi*, 7(2), 200–211.
- Amna, Z., & Aflah, R. (2021). Stereotip “Pidie Kriet” Terhadap Perilaku Altruisme. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 141. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7006>
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 25–31. <http://ejournalppmunsa.ac.id/index.php/kependidikan/article/view/912/885>
- Ardiningrum, I., & Jannah, M. (2022). The Relationship Between Mental Toughness and Risk Taking Behavior In Mountain Climbers. *Medikora*, 21(1), 50–60. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>
- Bahfiarti, T., Chotimah, I., Iلمي, D. N., & Anggriani. (2021). Analisis Komunikasi Keluarga dalam Mentransformasikan Nilai-Nilai Budaya To Lotang di Kabupaten Sidrap. *Jurnal Komunikasi*, 15(2), 169–180.
- Bahri, M., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). *The impact of self compassion and emotion regulation on social anxiety in college students Marlistiani Bahri, Farid Imam Kholidin, Hengki Yandri*. 11(1), 65–76.
- Bakar, R. A., Akin, Y., Fitri, M., Ma'mun, A., Septiadi, F., Gani, R. A., & Setiawan, E. (2022). Peran Relationship Interpersonal Closeness, Co-Orientation and Complementarity dalam Olahraga Pendakian Gunung. *Jurnal Menssana*, 7(2), 108–117.
- Boihaqi, Mahyuddin, R., Mangngassai, I. A. M., & Andalia, N. (2021). Kardiovaskuler (vo2 Max) Pada Anggota Mapala Marton Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Edunomika*, 05(02), 1284–1294.
- Effendi, J. (2021). *Geografi Regional Edisi Asia Timur, Asia Tenggara, Oseania, Dan Antartika*. Euruka Media Aksara.
- Fadila, S., Bastaman, & Widya, U. N. (2021). Perancangan Produk Modest Sportswear untuk Hikers Wanita. *E-Proceeding of Art & Design*, 8(6), 4255–4263.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- Fitriyanto, B. R. (2018). Sensation Seeking Pada Perempuan Pendaki Gunung. *Skripsi S1 Psikologi*, 1–26.
- Helmut, S. D., & Nancy, M. N. (2021). Hubungan Antara Empati Dan Pemaafan Pada Remaja Di Kota Maumere. *Jurnal Empowerment*, 1(1), 43–55.
- Hidayat, M. R., & Masykur, A. M. (2017). Pengalaman Menjalani Ekspedisi Internasional ( Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Pecinta Alam ). *Jurnal Empati*, 6(Nomor 4),

72–86.

- Insan, I., Jihad, M. C., & Hakim, L. (2022). Hubungan Antara Sensation Seeking Dengan Konformitas Pada Pendaki Gunung di Kota X. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 128–133. <http://repository.uin-suska.ac.id/62956/>
- Lingga, M., & Sriharini, S. (2024). Analisis Konseling Individu dalam Mengatasi Trauma: Analisis Film Dear Zindagi. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(3), 139–151.
- Maidiana. (2021). Penelitian Survey. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 20–29.
- Mardiani, D. P. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua terhadap Motivasi Belajar. *Jurnal Paradigma*, 11(April), 109–144.
- Mark, W., & Touloupoulou, T. (2016). Psychometric Properties of “Community Assessment of Psychic Experiences”: Review and Meta-Analyses. *Schizophrenia Bulletin*, 42(1), 34–44. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbv088>
- Nst, F. M., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan Antara Mental Toughness Dan Risk Perception Pada Pendaki Gunung Pemula. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 543–553.
- Nurliah. (2024). Kegiatan Mendaki Gunung Sebagai Copping Stress Pada Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare [Institut Agama Islam Negeri Parapare]. In *Repository Iain Parepare* (Vol. 15, Issue 1). <https://repository.iainpare.ac.id>
- Nurlitasari, D., & Rohmatun. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Rasa Empati Pada Mahasiswa Pendaki Gunung Di Universi Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Proyeksi*, 12(1), 57–66.
- Permatasari, T., & Sidarta, N. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan acute mountain sickness pada pendaki gunung. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3). <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.106-112>
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, dan Manfaat Aktivitas pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 143–153. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>
- Ridhayati, A. N., Putra, M. R. A., & Halid, Y. (2022). Stereotip Siswa Sekolah Menengah Umum Dan Sekolah Menengah Keagamaan Terhadap Perempuan Bercadar. *Ilmu Pemerintahan Dan Ilmu Komunikasi*, 7, 1–15.
- Rizkiyah, E., Susanto, N., & Nugroho, S. (2016). Perbedaan Persepsi Risiko Ditinjau Dari Gender Pada Kegiatan Pendakian Gunung. *Industrial Engineering Online Journal*, 5(4), 1–5.
- Saputro, Y. C. (2022). *Differences in Mental Toughness in Mountain Climbers in terms of Gender Perbedaan Mental Toughness pada Pendaki Gunung Ditinjau dari Pendahuluan*. 8, 1–7.
- Sifa I, D. N., & Astuti, J. Si. (2023). Regulasi Emosi Dan Pengambilan Keputusan Pada Pendaki Gunung. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(2), 101. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i2.6483>
- Sulaimiah, & Haerani, R. (2023). Analisis Pengaruh Budaya Organisasi terhadap Kepuasan Kerja Serta Dampaknya pada Komitmen Organisasional di Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Giri Menang Lombok Barat. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3308–3314. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.2017>
- Supriady, A., Schiff, T., Ramadhani, N., & Pasundan, M. (2022). Aktivitas Pendakian Taman Nasional Gunung Gede Pangrango Climbing Activities of Gunung Gede Pangrango Nasional Park. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 164–173.

- Ulya, E. D., Saleh, A., & Priatna, W. B. (2016). Penerapan Etika Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Program Diploma Ipb. *Jurnal Komunikasi Pembangunan, 14*(1), 30–52.
- Yandri, H., Mudjiran, Nirwana, H., & Karneli, Y. (2022). Bullying Behavior in Orphanage Children Judging from the Psychoanalytic Therapy Approach. *Jurnal Kopasta, 9*(2), 180–186.  
<https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/4669>

### **PROFIL SINGKAT**

**Riska Padhila** adalah seorang mahasiswi S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Artikel ini merupakan eksplorasi pertama penulis untuk memperoleh gelar sarjana.

**Dosi Juliawati, S.Pd., M.Pd., Kons.** adalah Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Institut Agama Islam Negeri kerinci. Selain itu, beliau merupakan seorang konselor profesional dan telah banyak mempublikasikan hasil penelitiannya di Jurnal Nasional dan Internasional bereputasi.

**Farid Imam Kholidin, M.Pd.** adalah dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Institut Agama Islam Negeri kerinci. Selain itu, beliau juga telah banyak mempublikasikan hasil penelitiannya di Jurnal Nasional.