

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bidang penelitian tentang psikologi positif adalah tentang kebahagiaan. Semua orang pasti mengharapkan kebahagiaan dalam hidup ini. Bahkan dalam menjalani kehidupan, semua bermuara kepada kebahagiaan. Dean (2007) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah pengalaman yang sering terjadi, emosi yang agak menyenangkan, relatif tidak adanya emosi yang tidak menyenangkan, dan perasaan puas secara umum dengan kehidupan seseorang. Menurut Dean, kebahagiaan tidak didapat dari kehidupan yang dipenuhi emosi dan pengalaman positif seluruhnya, tidak juga karena hilangnya emosi dan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Sejalan dengan penelitian Dean, namun lebih universal (Veenhoven, 1984) berpendapat, kebahagiaan adalah sejauh mana seorang individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan baik. Lebih jauh Veenhoven menemukan bahwa kebahagiaan tidak tergantung dari emosi dan pengalaman yang didapat seorang individu. Bukan seberapa besar perbandingan emosi positif dan negatif, bukan juga perbandingan antara pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Individu mempunyai tolok ukur secara subjektif tentang kebahagiaan dan dia juga yang menentukan apakah dia bahagia atau tidak dalam hidupnya sendiri.

Kebahagiaan tidak selalu tentang perasaan dan perilaku positif. Kebahagiaan bisa didapat melalui hal yang dianggap tidak menyenangkan. Para pelaku kegiatan ekstrim dan penuh resiko sering mengalami hal ini, contohnya pendaki gunung. Dari pengamatan peneliti selama 6 tahun lebih menjalani olah raga ini, hampir semua pendaki mengalami hal tidak menyenangkan dalam perjalanan mendaki gunung. Keterbatasan dan ketidaknyamanan selalu akrab dengan mereka.

Sering kali ditemui pendaki yang cedera atau terluka. Setiap perjalanan pendakian pasti ada saja yang mengalami masalah. Berdasarkan pengalaman, peneliti pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan yaitu jatuh ketika menuruni puncak gunung. Salah satu dampak terburuk yang terjadi dalam pendakian yaitu adanya pendaki hilang. Bahkan sebagian mereka yang hilang tersebut sama sekali tidak berhasil ditemukan atau ditemukan dengan keadaan sudah tidak bernyawa.

Dilansir dari situs resmi taman nasional gunung rinjani, sejak tahun 2016 hingga 2020 telah terjadi 104 kasus kecelakaan pendakian di gunung rinjani. Dengan rincian 11 orang meninggal 70 orang tersesat, dan sisanya cedera dengan berbagai sebab (Yan, 2021). Contoh lain adalah peristiwa yang belum lama terjadi pada bulan agustus lalu yaitu hilangnya 3 pendaki di gunung ungaran (Rosa, n.d.). dari data yang diperoleh dari BASARNAS, menunjukkan kenaikan jumlah kecelakaan di gunung dengan rincian 8 kecelakaan pada tahun 2015, 12 kecelakaan pada tahun 2016 dan 2017, serta 23 kecelakaan terjadi pada tahun 2018 (Saskuandra, 2019).

Pada periode tahun 2013-2018 terdapat 63 kasus kecelakaan dengan kematian di gunung. Jumlah tersebut mengalami kenaikan sejak tahun 2013-2017, tetapi menurun pada tahun 2018. Sedangkan, jumlah pendaki tetap naik dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2018. Dalam webinar Indonesia Adventure Travel Trade Association (IATTA), Vita Cecilia selaku Ketua Umum Dewan Pengurus Pusat Asosiasi Pemandu Gunung Indonesia (DPP APGI) mengungkapkan jumlah pendaki setiap tahun mengalami kenaikan yang cukup stabil. Data tersebut didapat dari beberapa gunung di Indonesia (Puspita, 2019).

Namun faktanya, sebagian besar dari mereka malah ketagihan dan mengulanginya lagi sampai berkali-kali. Hal ini tentu tidak mungkin kalau tanpa didasari dengan perasaan puas dalam menjalani aktivitas tersebut sebagaimana diungkapkan (Dean, 2007) bahwa kebahagiaan adalah pengalaman yang sering terjadi, emosi yang agak menyenangkan, relatif tidak adanya emosi yang tidak menyenangkan, dan perasaan puas secara umum dengan kehidupan seseorang.

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan manusia, pasti bermuara kepada satu tujuan yaitu kebahagiaan. Setiap orang berbeda dalam memaknai kebahagiaan. Mereka memiliki definisi masing-masing tentang kebahagiaan walaupun aspek-aspek didalamnya sama.

Dalam hal mendaki gunung, orang yang melakukan pendakian pasti merasakan pengalaman yang berbeda dengan orang yang belum pernah melakukan pendakian. Itu berarti, apa yang mereka rasakan dan pemaknaan tentang kebahagiaan pasti berbeda. Pada kasus ini, peneliti hendak mengetahui bagaimana kegiatan mendaki gunung yang begitu penuh risiko hampir selalu

membuat pelakunya merasa puas dan bahagia. Bahkan tidak sedikit yang ingin mengulanginya lagi. Beberapa bahkan sudah berusia tidak muda lagi, namun masih bersemangat menjalaninya. Itu berarti, pendakian telah membuat pelakunya merasakan pengalaman berharga yang memunculkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Wawancara yang dilakukan kepada salah seorang pendaki (TT) diperoleh informasi bahwa pengalaman yang didapat selama puluhan tahun mendaki gunung telah mengantarkannya pada sebuah pemaknaan kebahagiaan. Baginya, kebahagiaan mendaki gunung tidak bisa dimaknai hanya dari apa yang orang lihat. Menurut TT, perasaan bahagia hanya bisa dirasakan oleh mereka yang telah mengalami peristiwa itu secara langsung. Sebagai bukti, semangat dan adrenalin yang dirasakannya tidak luntur meskipun sudah lebih dari 30 tahun melakukan pendakian.

Dalam penelitiannya (Afifah, 2019) menyatakan bahwa para pendaki mendapatkan umpan balik dalam pendakian mereka. *Feedback* pengalaman dan perasaan positif saat mendaki gunung, *feedback* ketika tujuan tercapai maupun tidak tercapai dan *feedback* mendapatkan perasaan ketagihan ingin kembali mendaki gunung. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa segala ketidaknyamanan yang dialami tidak menyurutkan minat orang-orang untuk mendaki gunung. Para pendaki sudah semestinya berhadapan dengan rasa lelah, pegal, *mental drop*, bahkan bahaya kematian. Meski begitu, pada kenyataannya keinginan mendaki gunung semakin tinggi walaupun dengan berbagai risiko yang mengintai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya adalah bagaimana pendaki gunung memaknai kebahagiaan.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kebahagiaan pada pendaki gunung.

2. Manfaat

a. Teoritis

Memberikan sumbangan informasi bidang Psikologi Klinis khususnya Psikologi positif dalam memaknai kebahagiaan pada pendaki gunung

b. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi pendaki gunung dalam memaknai kebahagiaan, khususnya dalam pendakian agar tidak terjebak dalam *euforia* sesaat.