

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendakian gunung adalah suatu bentuk aktivitas kegiatan berpetualang di alam terbuka menuju kesuatu tempat yang lebih tinggi yaitu puncak gunung.<sup>1</sup> Mendaki gunung dapat dipahami sebagai aktivitas menambah ketinggian dalam menjejaki daerah pegunungan dengan berjalan kaki menuju tempat tertentu yang telah direncanakan sebelumnya. Gunung dengan segala aspeknya merupakan lingkungan yang asing bagi organ tubuh kita, apalagi bagi mereka yang hidup didataran rendah, itulah sebabnya pendaki gunung memerlukan kesiapan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan digunung. Perlengkapan yang baik, tingkat kebugaran jasmani yang prima dan mental sekuat baja yang harus tetap terjaga dengan baik serta dibekali pengetahuan ilmu pendakian adalah salah satu usaha untuk mengurangi bahaya dalam pendakian gunung. Mendaki gunung juga merupakan kombinasi olahraga yang cukup keras dan ekstrem penuh petualangan yang membutuhkan keterampilan, kecerdasan, kekuatan dan daya juang yang tinggi. Bahaya dan tantangan seakan hendak mengungguli merupakan daya tarik kegiatan ini. pada hakikatnya bahaya dan tantangan tersebut adalah untuk menguji kemampuan diri dan untuk bias menyatu dengan alam. Keberhasilan suatu pendakian yang sukar berarti keunggulan terhadap rasa takut dan kemenangan terhadap perjuangan melawan diri sendiri.

Faktor yang mendukung keberhasilan dalam pendakian gunung terdiri dari faktor-faktor teknis seperti persiapan manajerial pendaki

---

<sup>1</sup> Sumitro. *Buku Pedoman Berolahraga Panjat Tebing* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997) h. 1

gunung yaitu kelengkapan oprasional dan *safety procedure*, persiapan administrasi. Untuk menjadi seorang pendaki gunung yang handal tidak hanya berdasarkan pada segi teknis semata, namun faktor non teknis seperti aspek mental atau kejiwaan seperti motivasi, rasa percaya diri, faktor emosional serta kepribadian sang pendaki sangat berpengaruh. Aspek kepribadian seorang pendaki seperti sikap kedewasaan, motivasi dalam berlatih, semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, keseimbangan emosi dan jiwa sportifitas.

Kemudian Hendri Agustin mengatakan sifat mental seorang pendaki gunung adalah tabah dan berani menghadapi tantangan di alam terbuka.<sup>2</sup> Berani dalam arti sanggup menghadapi tantangan dan mengatasi dengan bijaksana dan juga berani mengakui keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Aspek mental merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dalam perjalanan pendakian gunung. Emosi yang positif pada pendaki akan bermanfaat karena akan meningkatkan ketenangan dan rasa percaya diri sehingga mampu mencapai hasil maksimal dalam melakukan pendakian gunung. Akan tetapi pendaki yang baik adalah pendaki yang sadar dengan adanya bahaya yang akan menghadang dalam aktivitas pendakian. Sehingga setiap pendaki gunung sangat memerlukan persiapan dengan baik. Sebab jika tidak, maka bisa jadi mendaki gunung akan menjadi kegiatan yang sangat tidak menyenangkan. Bahkan lebih dari itu, seorang pendaki bisa mengalami banyak gangguan-gangguan seperti halnya gangguan psikologis yang akan membahayakan diri sendiri bahkan sampai celaka.

Gangguan psikologis adalah kondisi yang memengaruhi pemikiran, perasaan, suasana hati dan perilaku, yang disebabkan oleh beragam faktor baik yang berasal dari dalam maupun luar. Gangguan

---

<sup>2</sup> Hendri Agustin, *Pengenalan dan Teknis-teknis Dasar Pendakian Gunung* (BIGRAFI Publishing, 2005) h. 56

psikologis tertentu mungkin hanya muncul sesekali dan beberapa dapat bertahan lama. Gangguan psikologis akan membuat seseorang tidak mampu beraktivitas secara normal. Istilah penyakit atau gangguan psikologis terkadang digunakan untuk merujuk pada apa yang lebih sering dikenal sebagai gangguan mental atau gangguan kejiwaan. Gangguan mental atau gangguan jiwa adalah pola gejala perilaku atau psikologis yang memengaruhi berbagai bidang kehidupan. Gangguan ini tentu menimbulkan tekanan bagi orang-orang yang mengalaminya. Banyak diantaranya macam-macam gangguan psikologis, salah satunya yang mengakibatkan seorang pendaki mengalami suatu kecemasan.

Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir atau takut mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman dan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk segera terjadi. Gangguan kecemasan termasuk dalam penyakit kesehatan mental, sesuai dengan gejala-gejala yang dialami seperti cemas, gugup, ketakutan yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat mengubah emosi dan perilaku pengidapnya. Bahkan gejala-gejala yang dialami dapat menjadi gejala fisik yang beresiko memengaruhi aktivitas pendakian gunung maupun dikehidupan sehari-hari. Dalam pendakian gunung, wajar saja kalau pendaki merasa tegang, bimbang, cemas, terutama menghadapi lawan yang lebih kuat atau seimbang dan kalau situasinya mencekam.<sup>3</sup> Pendaki yang merasakan cemas tentu berkaitan dengan perasaan, perasaan yang dialami pendaki tentu tidak baik-baik saja dan dari tingkah lakunya pun terlihat tidak nyaman dan tidak tenang. Keadaan semacam ini justru dapat menjadi suatu tantangan untuk menguji kemampuan diri, namun tidak sedikit pula yang mengalami hal yang sebaliknya. Pendaki menjadi

---

<sup>3</sup>Singgih Gunarsa, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1989) h. 62

putus asa dan keadaan semacam ini membuat seorang pendaki tidak hanya akan gagal menguasai keadaan tetapi akan meningkat timbulnya emosi yang negatif.

Saat berada di gunung, akan ada banyak rintangan yang akan dihadapi seorang pendaki mulai dari situasi dan kondisi yang tidak terduga seperti perubahan cuaca yang ekstrem, badai, jalur-jalur pendakian yang terjal dan sulit, kelelahan, kemungkinan kehabisan perbekalan, bahkan tersesat sekalipun, dan masih banyak lagi. Selain itu menurut Ramadhan keadaan seperti hipotermia, terjatuh kejurang, tersesat kedalam hutan rimba, bertemu dengan hewan buas, menghirup gas beracun, kelaparan dalam situasi kritis, memakan tumbuhan beracun saat survival adalah serentetan resiko yang harus dihadapi saat mendaki gunung. Oleh karena itu setiap pendaki harus benar-benar mempersiapkan dengan baik sebelum memulai pendakian gunung, agar yang diharapkan pada saat melakukan aktivitas pendakian gunung mampu mencapai ketenangan jiwa.

Ketenangan jiwa merupakan bagian yang terpenting dalam kehidupan kita. Orang yang memiliki ketenangan jiwa akan merasakan kebahagiaan, kenikmatan hidup baik jasmani maupun rohani. Jiwa yang tenang juga mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang. Berbeda halnya dengan orang yang sedang dalam keadaan cemas, gelisah, takut, panik, ini yang membuat hidupnya tidak merasakan ketenangan dan orang yang mengalami gangguan jiwa tentunya kebahagiaannya hilang.

Ketenangan jiwa juga merupakan kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang dan tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan didalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup. Berdasarkan hasil pengamatan

atau observasi yang dilakukan peneliti di Komunitas Ufuk Negri Adventure, peneliti menemukan permasalahan yang dialami pendaki gunung di komunitas Ufuk Negri Adventure berupa gangguan psikologis diantaranya cemas akibat tekanan terhadap aktivitas pendakian gunung serta ketidak stabilan emosi dan ketidak mampuan diri dalam mengatasi masalah. Komunitas Ufuk Negri Adventure merupakan sebuah wadah atau sekelompok manusia yang terbentuk karena adanya keinginan bersama ataupun cita-cita dan hobi yang sama, untuk mencapai tujuan tertentu yang sudah disepakati bersama, juga untuk saling memberikan bantuan, bertukar pengalaman ataupun saling belajar sehingga bisa berkembang bersama.

Pada dasarnya gangguan psikologis yang dialami para pendaki gunung, tentunya membutuhkan bantuan atau ulur tangan dari seseorang untuk membantu menyelesaikan masalahnya. Kehadiran seorang konselor, terapis atau pembimbing keagamaan tentu sangat dinantikan agar dapat memberikan bantuan berupa solusi untuk menyelesaikan permasalahannya. Sudah pasti ketika seseorang mengalami kegoncangan dalam dirinya maka tidak akan mendapatkan ketenangan didalam hidup atau aktivitas pendakiannya. Namun selain itu, penulis akan membahas mengenai cara penerapan psikoterapi Islam pada pendaki gunung untuk meningkatkan ketenangan jiwanya yaitu melalui terapi. Seperti terapi sholat, terapi dzikir, terapi baca Al-Qur'an dan terapi dengan do'a. Dengan adanya bimbingan melalui psikoterapi Islam ini diharapkan dapat membantu pendaki yang mengalami masalah gangguan psikologis untuk mencapai ketenangan jiwa dalam melakukan aktivitas pendakian gunung.

Berpijak pada pemaparan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut yang akan dituangkan dalam sebuah karya tulis ilmiah berbentuk skripsi yang berjudul **“Bimbingan**

## **Melalui Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Pendaki Gunung”**

### **B. Rumusan Masalah**

Berpijak pada latar belakang yang telah diuraikan maka dapat di rumuskan beberapa masalah yang nantinya dapat membantu penulis dalam pokok pembahasan yang lebih terarah dalam penelitian maupun penyusunan skripsi yaitu:

1. Bagaimana kondisi psikologis yang dialami pendaki gunung di komunitas Ufuk Negri Adventure ?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung di Komunitas Ufuk Negri Adventure ?
3. Bagaimana hasil pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung di Komunitas Ufuk Negri Adventure ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang diharapkan penulis adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis yang dialami pendaki gunung di komunitas Ufuk Negri Adventure
2. Untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung di komunitas Ufuk Negri Adventure
3. Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan melalui psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada pendaki gunung di komunitas Ufuk Negri Adventure

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

#### 1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang bimbingan dan konseling Islam terutama berkaitan dengan permasalahan pada kondisi psikologis terkhusus dalam meningkatkan ketenangan jiwa. Peneliti juga menambahkan nilai-nilai Islami dalam terapi agar turut mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu psikoterapi Islam.

#### 2. Manfaat praktis

Secara praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat dari pelaksanaan terapi melalui aktivitas keagamaan bagi pendaki gunung yang sedang mengalami permasalahan pada kondisi psikologis.

### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian terdahulu digunakan sebagai bahan perbandingan terhadap penelitian atau karya ilmiah yang ada, baik mengenai kekurangan ataupun kelebihan yang ada sebelumnya. Selain itu penelitian terdahulu juga mempunyai andil besar dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk landasan teori ilmiah.

*Pertama*, skripsi yang ditulis oleh Putra Perdana dengan judul “Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitas Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung” ditulis di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2017. Skripsi ini menggunakan penelitian kualitatif, dalam skripsi ini menjelaskan tentang metode-metode psikoterapi Islam yang digunakan terhadap penderita stres. Terapis melakukan pendekatan emosional terhadap kliennya, setelah itu terapis melaksanakan psikoterapi Islam dengan berupa metode yang telah

direncanakan antara lain metode ceramah, metode mengaji, metode shalat dan metode audio visual.<sup>4</sup>

*Kedua*, skripsi yang ditulis oleh Nopa Three Sartini dengan judul “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari” ditulis di prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Bengkulu, 2021. Penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif, penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library reserch*) dengan objek penelitiannya adalah pemikiran Dadang Hawari tentang terapi kecemasan dalam konseling Islam, tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana konsep dzikir dan kecemasan serta relevansinya menurut Dadang Hawari.<sup>5</sup> Hasil penelitian menyimpulkan bahwa psikoterapi kecemasan dalam Islam menurut Dadang Hawari adalah dzikir. Dzikir yang dimaksud bukan hanya tasbih, tahmid, tahlil saja ataupun hanya berbentuk verbal, terapi dzikir yang dimaksud bisa juga seperti berdoa dan shalat, dan hasil yang didapat dari dzikir mampu melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati, secara emosional juga dapat memunculkan emosi positif, seperti perasaan cinta dan bahagia.

*Ketiga*, skripsi yang ditulis oleh Nur Hardiyanti dengan judul “Penerapan Konseling dan Psikoterapi Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual” ditulis di prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati Bandung, 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, dalam skripsi ini membahas mengenai penerapan konseling dan psikoterapi Islam dalam meningkatkan kecerdasan spiritual para

---

<sup>4</sup> Putra Perdana, “Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitas Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung” (Skripsi, UIN, Sumatra Utara Medan, 2017)

<sup>5</sup> Nopa Three Sartini, “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari” (Skripsi, IAIN, Bengkulu, 2021)



santri remaja awal korban *broken home* di Pondok Pesantren Al-Amin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kondisi kecerdasan spiritual santri sebelum tinggal di Pondok Pesantren Al-Amin, mengetahui bagaimana proses penerapan konseling dan psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Al-Amin, dan mengetahui dampak penerapan konseling dan psikoterapi Islam dalam meningkatkan kecerdasan spiritual kepada santri remaja awal yang mengalami *broken home*.<sup>6</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling dan psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Al-Amin bagi santri remaja awal korban *broken home* sudah dilaksanakan secara efektif dan efisien serta memiliki peran penting dalam meningkatkan kecerdasan spiritual para santri yang ditandai dengan berbagai indikator.

#### **F. Definisi Operasional**

Dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “Bimbingan Melalui Psikoterapi Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Pendaki Gunung di Komunitas Ufuk Negri Adventure”. Pada sub bab ini peneliti akan membahas beberapa konsep yang dapat memberikan pengertian tentang istilah-istilah yang digunakan dalam judul yang terdiri dari:

##### **1. Bimbingan**

Bimbingan pada hakikatnya adalah sebuah proses pemberian bantuan dari seorang pembimbing terhadap individu atau kelompok dalam proses pemahaman diri dan pengarahan diri agar orang yang dibimbing dapat menemukan jati dirinya sebagai bekal untuk menjalani kehidupannya sehingga akan tercapai kebahagiaan hidupnya baik lahir maupun batin sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT.

---

<sup>6</sup> Nur Hardiyanti, “Penerapan Konseling dan Psikoterapi Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual” (Skripsi, UIN Sunan Gunung Jati Bandung, 2020)

## 2. Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam merupakan upaya mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada al-Quran dan hadits. Psikoterapi memiliki peran strategis dalam membina kesehatan mental, karena pada intinya psikoterapi adalah pengobatan secara psikologis untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Dalam konteks ini, psikoterapi berorientasi pada penyembuhan, pengobatan, pencegahan atau perawatan. Selain itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental atau terapi pikiran.

## 3. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah sumber kebahagiaan. Ketenangan jiwa juga merupakan kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Orang yang jiwanya tenang dan tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan didalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.

## 4. Pendaki Gunung

Pendaki gunung merupakan julukan atau sebutan bagi orang yang sedang mendaki gunung. Mendaki gunung dapat dipahami sebagai aktivitas menambah ketinggian dalam menjejaki daerah pegunungan dengan berjalan kaki menuju tempat tertentu yang telah direncanakan sebelumnya.