

ANALISIS SENSATION SEEKING, PERSIAPAN FISIK, DAN DAMPAK FISIOLOGIS TERHADAP PENDAKI GUNUNG DI GUNUNG PRAU

Fandi Arba Inzaghi
Email : fandiarbainz@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is based on the results of observations made on climbers who have previously climbed Mount Prau. There is a phenomenon that there are climbers who do not make preparations in advance before carrying out climbing activities and there are also climbers who only follow trends to climb mountains and do not know what they want to be the reason for climbing the mountain. The research model that will be used is a descriptive model. This type of research is qualitative in the form of survey research. This research aims to find out how sensation seeking, physical preparation and physiological impact on mountain climbers on Mount Prau. The sampling technique used was the Slovin formula calculation with a 5% error tolerance for sampling. The instrument used was a questionnaire in the form of a Likert scale. Data analysis yielded a Pearson Correlation test (Product Moment) it can be concluded that there is a significant relationship between feeling like and physical preparation with physiological impacts on Prau Mountain climbers. The significance value obtained (0.000) is smaller than 0.05. Based on the correlation coefficient value of 0.602, it can be concluded that there is a relationship between sensation seeking and physical preparation with physiological impacts on Prau Mountain climbers.

Keywords: Seeking Sensation, Physical Preparation, Physiological Impact, Mount Prau.

Abstrak

Berdasarkan temuan observasi para pendaki yang telah mendaki Gunung Prau, studi ini mengkaji fenomena beberapa pendaki yang tidak mempersiapkan diri sebelum melakukan aktivitas pendakian, serta mereka yang hanya mengikuti tren pendakian tanpa mengetahui alasan mereka mendaki gunung. Penelitian deskriptif merupakan paradigma yang akan digunakan, dan studi survei kualitatif semacam ini akan dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pendaki gunung di Gunung Prau terpengaruh secara fisiologis, fisik, dan dalam hal pencarian sensorik. Strategi pengambilan sampel yang digunakan adalah rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5%. Alat yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert. Hasil analisis data uji Korelasi Pearson (Momen Produk) dapat disimpulkan bahwa dampak fisiologis pada pendaki Gunung Prau berkorelasi signifikan dengan pencarian sensasi dan kesiapan fisik. Nilai signifikansi yang diperoleh (0,000) kurang dari 0,05. Hubungan antara pencarian pengalaman dan persiapan fisik dengan dampak fisiologis pada pendaki Gunung Prau dapat disimpulkan dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,602.

Kata Kunci: Sensation Seeking, Persiapan Fisik, Dampak Fisiologi, Gunung Prau..

PENDAHULUAN

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dimainkan selama waktu luang dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta kesejahteraan mental dan emosional seseorang, serta memulihkan kekuatan fisik dan mental, kegembiraan, atau sekadar relaksasi dari aktivitas sehari-hari. (Faisal Adam dkk, 2017). Selain menjadi tujuan wisata populer, gunung kini menjadi tempat populer bagi banyak orang untuk menikmati alam sebagai

olahraga rekreasi. Mendaki gunung bahkan bisa menjadi sumber kebanggaan dan eksistensi. Ardianto dkk (2015) Mendaki gunung merupakan kegiatan luar ruangan yang digemari dan memerlukan pelatihan peralatan, pengalaman, stamina fisik dan mental, pemahaman terhadap lingkungan, serta kapasitas untuk mempersiapkan diri secara memadai sebelum melakukan kegiatan tersebut..

Lailissaum (2013) Menurutnnya, mendaki gunung adalah olahraga yang berisiko, dan banyak korban jiwa telah jatuh di puncaknya. Sebelum mendaki gunung, seseorang harus mempersiapkan diri secara psikologis dan fisik serta mengumpulkan informasi tentang puncak. Hal ini seringkali tidak disadari oleh banyak pendaki gunung, yang dapat menyebabkan kelelahan atau bahkan kecelakaan akibat kehilangan fokus saat mendaki jalur terjal karena energi mereka terkuras. (Nurajab, 2019). Rolison dan Scherman (Agilonu, dkk, 2017) Ini menyiratkan bahwa berpartisipasi dalam suatu aktivitas dapat memberikan pengetahuan tentang bahaya yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, fokus kendali, dan pencarian sensasi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terlibat dalam aktivitas ekstrem merupakan cara untuk merasakan sensasi. Para pendaki menghadapi banyak suka dan duka; mendaki tidak selalu indah dan menyenangkan.. Mencari sensasi bisa berisiko. Pencarian sensasi yang berlebihan menyebabkan banyak kecelakaan pendakian, sementara kesalahan manusia dan persiapan pra-pendakian yang tidak memadai dapat mengakibatkan beberapa kecelakaan fatal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan para pendaki yang telah mendaki Gunung Prau, terdapat fenomena di mana sebagian pendaki tidak mempersiapkan diri untuk pendakiannya, sementara sebagian lainnya hanya mengikuti tren pendakian tanpa benar-benar mengetahui alasan mereka mendaki gunung tersebut. Berdasarkan informasi latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Analisis Sensation Seeking, Persiapan Fisik dan Dampak Fisiologis Pendaki Gunung di Gunung Prau.”

METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah model deskriptif. Penelitian ini bersifat kualitatif dan berbentuk survei. Tujuan dari model penelitian deskriptif adalah untuk menemukan keberadaan variabel independen, baik satu maupun banyak.. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk merumuskan topik penelitian. Ukuran sampel penelitian, yaitu 159 responden, memenuhi kriteria ukuran sampel minimal. Semua pendaki yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dipilih melalui metode pengambilan sampel insidental, yang merupakan metode yang digunakan dalam penelitian

ini. Dalam penelitian ini, kuesioner tipe Likert digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sugiyono (2017: 93) menyatakan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, keyakinan, dan persepsi seseorang atau suatu kelompok terhadap fenomena sosial. Rumus korelasi Product Moment Pearson dihitung menggunakan SPSS Statistics sebagai bagian dari instrumen untuk menguji validitas data penelitian ini. Item harus memenuhi validitas minimum jika nilai r krusial sama dengan 0,3 (Sugiyono, 2010). Metode Cronbach's Alpha digunakan dalam prosedur uji reliabilitas. Korelasi Product Moment digunakan dalam uji hipotesis data penelitian ini (Sugiyono, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Product Moment

Uji statistik untuk hipotesis asosiatif (hubungan) antara dua variabel ketika data berada pada skala interval atau rasio adalah korelasi Pearson, yang juga dikenal sebagai Korelasi Momen Produk (PMC). Karl Pearson-lah yang menciptakan PMC. Karena KPM mengevaluasi data pada skala interval atau rasio, KPM merupakan jenis statistik parametrik. Metode populer untuk mengetahui hubungan antara dua variabel adalah korelasi Pearson r . Data yang terdistribusi secara teratur diperlukan untuk korelasi Pearson ini. Hasil uji korelasi momen-produk, atau KPM, ditunjukkan di bawah ini.

Tabel 1. Uji Product Moment

Correlations				
		Sensation Seking	Persiapan Fisik	Dampak Fisiologi
Sensation Seking	Pearson Correlation	1	,561**	,602**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	159	159	159
Persiapan Fisik	Pearson Correlation	,561**	1	,604**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	159	159	159
Dampak Fisiologi	Pearson Correlation	,602**	,604**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	159	159	159
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Sumber : Analisis Data 2025

Dengan tingkat signifikansi 0,000, tabel korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,602 untuk sensasi sensorik. Karena tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, H_a diterima. Dengan demikian, terdapat korelasi yang kuat antara dampak fisiologis, persiapan fisik, dan sensasi sensorik. Dengan membandingkan tingkat

signifikansi dengan alat ukur, pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan data di atas. H_0 diterima jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05. H_0 ditolak jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05.

Tingkat signifikansi dalam penelitian tersebut adalah 0,000 setelah analisis data menggunakan Uji Korelasi Pearson (Product Moment). H_a diterima karena tingkat signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian, pencarian sensasi, persiapan fisik, dan efek fisiologis pada pendaki gunung di Gunung Prau berkorelasi secara signifikan..

Nilai r hitung adalah 0,602 berdasarkan nilai-nilai yang telah disebutkan sebelumnya. Dengan demikian, diketahui bahwa jika r hitung $< r$ tabel ($0,602 < 0,155$), maka H_a diterima berdasarkan r tabel dengan tingkat keyakinan 0,05 (nilai r tabel untuk 159 subjek dengan tingkat keyakinan 5% adalah 0,155). Oleh karena itu, dampak fisiologis pada pendaki gunung Prau berkorelasi signifikan dengan persiapan fisik dan pencarian pengalaman.

Uji Korelasi Pearson (Momen Produk), yang didasarkan pada hasil analisis data menggunakan SPSS, menunjukkan adanya korelasi substansial antara dampak fisiologis pada pendaki Gunung Prau dengan pencarian sensasi dan kesiapan fisik. Nilai signifikansi yang diperoleh (0,000) berada di bawah ambang batas 0,05. Koefisien korelasi sebesar 0,602 menunjukkan bahwa dampak fisiologis pada pendaki Gunung Prau berkorelasi dengan pengalaman duduk dan kesiapan fisik.

2. Uji Hipotesis

Untuk memastikan bahwa efek sensorik, persiapan fisik, dan fisiologis pada pendaki Gunung Prau saling bergantung, pengujian hipotesis dilakukan. Berikut hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

H_0 : Pencarian sensasi, persiapan fisik, dan efek fisiologis pada pendaki gunung Gunung Prau tidak berkorelasi signifikan..

H_a : Di Gunung Prau, efek fisiologis pendaki gunung, persiapan fisik, dan pencarian sensasi semuanya berkorelasi signifikan..

Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi 0,602 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa variabel (X_1) dan (X_2) berkorelasi dengan variabel (Y). Temuan studi ini secara logis mendukung pernyataan Zuckerman (1979) bahwa pencarian sensasi merupakan ciri kepribadian yang mencirikan kecenderungan seseorang untuk mengejar pengalaman baru dan stimulasi yang intens, bahkan dengan mengorbankan risiko. Karena panjat tebing dianggap mampu memenuhi

kebutuhan akan tantangan dan pengalaman baru, para pendaki gunung terutama mereka yang berusia remaja dan dewasa awal sering tertarik pada olahraga ini..

KESIMPULAN DAN SARAN

Pencarian Sensasi (X1) dan Dampak Fisiologis (Y) masing-masing memiliki koefisien korelasi 0,602 dan tingkat signifikansi 0,000. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang substansial antara Pencarian Sensasi dan Dampak Fisiologis karena koefisien korelasi berada dalam rentang sedang hingga kuat dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hal ini menyiratkan bahwa efek fisiologis mendaki gunung meningkat seiring dengan tingkat pencarian sensasi seseorang.

Dengan tingkat signifikansi 0,000, koefisien korelasi antara Dampak Fisiologis (Y) dan Persiapan Fisik (X2) adalah 0,604. Hal ini juga menunjukkan korelasi positif yang kuat, yang menunjukkan bahwa dampak fisiologis dari latihan panjat tebing meningkat seiring dengan peningkatan persiapan fisik. Hal ini dapat diartikan bahwa intensitas aktivitas yang tinggi tetap memengaruhi kondisi fisiologis pendaki, meskipun persiapan fisiknya baik..

Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,561 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 maka hubungan antara Pencarian Sensasi (X1) dengan Persiapan Fisik (X2) adalah signifikan menguntungkan. Hal ini menyiratkan bahwa orang yang memiliki rasa ingin tahu yang kuat juga sering kali siap secara fisik untuk mendaki guna mengantisipasi kesulitan yang mungkin mereka hadapi. Dengan nilai korelasi dan signifikansi yang relatif tinggi pada tingkat 0,05, hasil uji secara keseluruhan menunjukkan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang positif dan signifikan satu sama lain. Hal ini memberikan kredibilitas pada gagasan bahwa efek fisiologis yang dialami pendaki Gunung Prau dipengaruhi oleh unsur psikologis (pencarian sensasi) dan fisik (persiapan fisik)..

Para pendaki gunung, terutama yang memiliki kecenderungan kuat mencari sensasi, disarankan untuk memprioritaskan persiapan fisik terbaik sebelum memulai pendakian. Hal ini untuk mengurangi kemungkinan efek fisiologis negatif saat mendaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.

- Suharno, HP. (2010). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Rahman, F. A. Sugiyanto, Kristiyanto, A. (2018). *Mountaineering Physical Activities as Community Recreational Sports*. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan.
- Ardianto, F., Junaidi, A., & Sugiarto. (2015). Profil Denyut Nadi Di Ketinggian Yang Berbeda Pada Pendaki Gunung Merbabu. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. JSSF 4(2) ISSN 2252-6528. Universitas Negeri Semarang. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Lailissaum, A., Kahar, S., & Hani'ah H. (2013). Pembuatan Peta Jalur Pendakian Gunung Merbabu. *Jurnal Geodesi Undip*. 2(4), ISSN : 2337- 845X. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/geodesi/article/view/3705>
- Nurajab, E. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Aklimatisasi Pendaki Gunung. *Jurnal Olahraga JO*, 5(1) ISSN 2442-9961 STKIP Pasundan, Indonesia. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>