

## THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND RISK TAKING BEHAVIOR IN MOUNTAIN CLIMBERS

Ivania Ardiningrum\*, Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Author: [ivania.18053@mhs.unesa.ac.id](mailto:ivania.18053@mhs.unesa.ac.id)

### Abstract

*Mental toughness has an important role for mountain climbers. The mental toughness function is for the climber's self-defense when dealing with risks during the ascent. This study aims to determine the relationship between mental toughness and risk taking behavior in mountain climbers. The method used in this research is correlational quantitative method. This study uses a purposive sampling technique in which the researchers involved 100 people who are members of the Wanadri organization with an age range of 18-50 years. The research data were obtained from adaptation of Clough et al's mental toughness scale, and Woodman et al's risk taking behavior scale. The data analysis technique uses the product moment correlation test with the help of JASP 0.15 software for Windows. The results showed that there was a relationship between the mental toughness variable and risk taking behavior with a coefficient value of 0.663 and a significant level of 0.001 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a positive correlation between the two variables, so that the mental toughness of mountain climbers can determine the level of risk taking behavior they have.*

**Keywords:** *mental toughness, risk taking behavior, mountain climbers.*

## HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN RISK TAKING BEHAVIOR PADA PENDAKI GUNUNG

### Abstrak

*Mental toughness memiliki peranan penting bagi pendaki gunung. Fungsi mental toughness yaitu untuk pertahanan diri pendaki ketika berhadapan dengan risiko selama melakukan pendakian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara mental toughness dengan risk taking behavior pada pendaki gunung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dimana peneliti melibatkan 100 orang yang tergabung dalam organisasi Wanadri dengan rentang usia 18-50 tahun. Data penelitian diperoleh dari adaptasi skala mental toughness milik Clough et al, serta skala risk taking behavior milik Woodman et al. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment dengan bantuan Software JASP 0.15 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara variabel mental toughness dengan risk taking behavior dengan nilai koefisien sebesar 0.663 dan taraf signifikan 0.001 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif diantara kedua variabel, sehingga mental toughness pendaki gunung dapat menentukan tingkat risk taking behavior yang dimilikinya.*

**Kata kunci :** *mental toughness, risk taking behavior, pendaki gunung.*

## PENDAHULUAN

Pendakian gunung merupakan salah satu aktivitas *outdoor* yang memiliki risiko tinggi bagi pendaki. Namun tingginya risiko dalam pendakian gunung tidak menurunkan minat pendaki untuk melakukan aktivitas yang tergolong dalam olahraga berisiko ini. Berdasarkan data dari Pusat Asosiasi Pemandu Gunung Indonesia, aktivitas mendaki gunung mengalami jumlah peningkatan yang cukup masif pada periode 2016 hingga 2019 (Ramadhian, 2021). Mendaki gunung menjadi salah satu olahraga *outdoor* yang memiliki perkembangan pesat (Monasterio dkk., 2014). Mendaki gunung sebagai salah satu olahraga berisiko sering menyebabkan cedera fisik dan kematian (Jones dkk., 2017). Monasterio dan Cloninger (2019), menyatakan bahwa mendaki gunung merupakan olahraga ekstrem yang membutuhkan keterampilan tinggi serta menuntut fisik dan mental yang kuat. Pendakian gunung merupakan aktivitas olahraga yang seringkali membutuhkan keterampilan seperti panjat tebing. Keterampilan dan mental yang tangguh dibutuhkan pendaki untuk dapat bertahan hidup dalam kondisi atau situasi yang sulit (Fahriyani dkk., 2020).

Kegiatan mendaki gunung merupakan aktivitas yang membutuhkan waktu dan dapat membahayakan pendaki. Aras, dkk. (2018) menyatakan bahwa individu yang mendaki gunung akan menghadapi risiko selama pendakian. Rute yang dipilih pendaki saat melakukan pendakian yang dipilih kurang terlindungi, maka tingkat risiko yang diambil pendaki akan meningkat secara proposional. Hal tersebut menjadikan pendaki mengambil risiko agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Trimpop (1994), menyatakan bahwa beberapa individu memiliki keinginan untuk mengambil risiko berupa keinginan untuk menghadapi tantangan, keinginan untuk berada dalam situasi tidak pasti, serta mencoba mengimprovisasi pada situasi sulit. Keinginan untuk mengambil risiko dan menghindari suatu bahaya berkaitan dengan perilaku pengambilan risiko atau *risk taking behavior*.

Essau (2004), menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan situasi yang melibatkan individu untuk menciptakan suatu keputusan dengan melibatkan berbagai macam pilihan yang kemungkinan memiliki konsekuensi negatif atau konsekuensi positif. Kegiatan mendaki gunung merupakan salah satu olahraga yang mengambil risiko dengan segala konsekuensinya (Chaloupsky, 2014). Risiko pada olahraga ekstrem mendaki gunung terbagi menjadi dua yaitu risiko primer dan risiko sekunder (Fajar & Lutfi, 2018). Risiko primer merupakan ancaman yang datang dari lingkungan seperti cuaca yang ekstrim, medan yang berat atau curam, binatang buas, gas beracun, hingga bencana alam lainnya. Risiko sekunder merupakan ancaman yang datang dari internal atau diri sendiri misalnya kehabisan logistik, tersesat, kelelahan, penyakit bawaan, hingga terkena *hipotermia*.

Individu yang menyukai aktivitas olahraga berisiko seperti mendaki gunung diharapkan memiliki *mental toughness* yang tinggi. Pentingnya *mental toughness* menurut Jannah dan Khoirul (2021) adalah sebagai bentuk pertahanan ketika menghadapi situasi yang sulit. *Mental toughness* dapat memberikan motivasi dan perasaan positif, sehingga pendaki dapat mengontrol diri dan mampu mengambil keputusan. *Mental toughness* juga merupakan hal yang penting dalam melakukan aktivitas fisik karena dapat mengurangi cedera, kelelahan, dan penurunan kinerja individu (Hardiansyah dan Masturah, 2019). Cedera pada tubuh dapat mengakibatkan rasa nyeri, panas, bengkak, dan kurang berfungsi baik pada otot atau persendian (Ambardini, 2016).

Berdasarkan data dari Badan Nasional Pencarian dan Pertolongan (Basarnas), tercatat jumlah angka kecelakaan dan evakuasi pendaki gunung mengalami peningkatan selama empat tahun terakhir dengan kasus kecelakaan yang beragam (Puspita, 2019). Data terbaru dari Taman Nasional Gunung Rinjani, berdasarkan rekapitulasi kecelakaan dan evakuasi pengunjung terhitung pada tahun 2016 hingga tahun 2020 menunjukkan jumlah angka kecelakaan dan evakuasi sebanyak 104 kasus dengan kasus kecelakaan yang berbeda-beda

seperti terkilir, tersesat, gangguan binatang buas, kondisi cuaca yang tidak stabil, hingga penyakit bawaan (Yan, 2021).

Studi pendahuluan juga telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 orang pendaki gunung profesional yang tergabung dalam komunitas atau organisasi mendaki gunung. Hasil dari studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian pendaki sering melakukan pendakian pada ketinggian antara 2.000 hingga 3.000 Mdpl. Para pendaki mengungkapkan bahwa aktivitas mendaki gunung merupakan aktivitas yang membutuhkan waktu untuk melakukan perjalanan menuju tempat atau tujuan yang diinginkan. Sebagian pendaki juga mengungkapkan bahwa mendaki gunung merupakan olahraga yang memiliki risiko yang berbeda di setiap gunung yang akan didaki. Risiko yang sering kali ditemui pendaki saat melakukan pendakian antara lain kelelahan, tersesat, hingga cedera, bahkan salah satu dari pendaki terkilir akibat tumpukan tanah yang licin. Secara keseluruhan para pendaki juga pernah dihadapkan oleh medan yang curam dan cuaca ekstrem hingga mengakibatkan salah satu dari mereka mengalami *hipotermia*.

Kegiatan yang berisiko, namun tidak membuat para pendaki menyerah untuk melakukan aktivitas yang memiliki risiko tinggi ini. Alasan utama pendaki bertahan dalam kegiatan mendaki gunung yaitu ingin mendapatkan pengalaman baru dari setiap gunung yang belum pernah didaki dan menjadikan aktivitas mendaki gunung sebagai hobi yang dapat memberikan manfaat untuk melatih fisik dan mental. Mendaki gunung merupakan aktivitas yang dapat memacu adrenalin serta dapat membentuk karakter individu untuk lebih tahan banting, sehingga mampu melakukan aktivitas berisiko. Kesiapan fisik dapat dilakukan pendaki dengan berolahraga secara rutin dan menjaga pola tidur sebelum melakukan pendakian. Kondisi fisik yang prima dapat mengurangi kendala serta cedera selama melakukan aktivitas baik saat latihan atau pertandingan (Saputra dan Indra, 2019). Kesiapan mental dilakukan untuk pertahanan diri pendaki ketika berhadapan dengan risiko selama pendakian. Persiapan logistik, informasi mengenai medan dan cuaca harus diperhatikan. Persiapan dan kesiapan yang dilakukan pendaki dapat membantu meminimalisir terjadinya risiko seperti tersesat sampai risiko serius selama melakukan pendakian.

Wahyuni & Masykur (2013), menyatakan bahwa dalam melakukan kegiatan berisiko tidak hanya membutuhkan keberanian namun juga dibutuhkan kemampuan, keterampilan dan mental yang tangguh untuk bertahan dalam kondisi yang sulit. Guerer menyatakan bahwa kekuatan fisik dan ketangguhan mental diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam melakukan aktivitas mendaki gunung (Gürer dkk., 2019). *Mental toughness* muncul sebagai atribut yang memungkinkan pendaki lebih siap secara fisik dan mental sehingga mampu mengatasi risiko atau tantangan selama pendakian. *Risk taking behavior* atau perilaku mengambil risiko merupakan aspek psikologis yang ada pada diri individu. Trimpop (1994b), menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan bentuk perilaku terkontrol yang dilakukan secara sadar dan tidak sadar dengan kemungkinan memiliki hasil yang belum jelas dalam keuntungan atau kerugian akibat kondisi psikososial, finansial, dan fisik. Pendapat lain menurut Gullone dan Moore (2000), menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan bentuk perilaku tidak pasti yang dihubungkan akibat adanya konsekuensi negatif.

Nurchahyo dan Prasetya (2013) menyatakan bahwa *risk taking behavior* merupakan bentuk perilaku yang berpotensi memiliki dampak positif maupun negatif bagi individu yang melakukannya. *Risk taking behavior* adalah perilaku pengambilan risiko dengan segala konsekuensinya. Menurut Langewisch dan Frisch, *risk taking behavior* adalah perilaku yang menempatkan individu dalam suatu risiko dengan melibatkan sosio-emosional, finansial, dan fisik (Purwoko dan Sukamto, 2013). Yates (1994), menyatakan bahwa aspek-aspek dari *risk taking behavior* terdiri dari (a) *Risk perception*, merupakan segala informasi yang dimiliki individu untuk memahami adanya berbagai kemungkinan terhadap tindakan yang diambil.

(b) *Perceived benefits*, merupakan penilaian terhadap tindakan yang akan dilakukan terkait hasil yang akan didapatkan serta apakah yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan. (c) *Consequences*, merupakan keberanian individu dalam menerima konsekuensi sesuai dengan kegiatan yang dilakukan.

Aspek lain dari *risk taking behavior* menurut Gullone dan Moore (2000), (a) *thrill-seeking behaviors*, merupakan perilaku mencari sensasi yang dapat meningkatkan adrenalin dalam tubuh dan dapat diterima secara sosial. (b) *rebellious behaviors*, merupakan perilaku yang cenderung mencari tantangan dengan tingkat risiko tinggi sehingga menimbulkan konsekuensi yang dapat mengancam jiwa. (c) *reckless behaviors*, merupakan perilaku ceroboh yang tidak sesuai dengan dasar *risk taking behavior* serta bertentangan dengan aturan yang ada di masyarakat. (d) *antisocial behaviors*, merupakan perilaku yang menimbulkan konsekuensi sosial atau hukum dan memiliki tingkat risiko rendah.

Aspek *risk taking behavior* menurut Woodman dkk. (2013), yaitu (1) *deliberate risk taking behavior*, merupakan perilaku pengambilan risiko yang dilakukan secara sengaja. (2) *precautionary behavior*, merupakan perilaku kehati-hatian yang dilakukan individu dalam melakukan kegiatan menantang dan keterikatan individu dalam perilaku pencegahan sebelum melakukan kegiatan berisiko. Faktor-faktor yang mempengaruhi *risk taking behavior* yaitu, (a) jenis kelamin, *risk taking behavior* seringkali dipengaruhi oleh jenis kelamin. pada jenis kelamin pria, individu cenderung lebih siap terhadap kegiatan berisiko dibandingkan jenis kelamin wanita yang cenderung memiliki persepsi bahwa kegiatan yang memiliki risiko dapat membahayakan diri sendiri (Gullone Dan Moore, 2000), (b) usia, faktor usia juga berpengaruh terhadap *risk taking behavior*. individu yang memiliki usia lebih mudah cenderung mempersepsikan *risk taking behavior* sebagai kegiatan yang tidak memiliki risiko tinggi sehingga kemungkinan terlibatnya individu dalam kegiatan berisiko lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih tua atau dewasa (Gullone Dan Moore, 2000), (c) keyakinan, faktor keyakinan sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan apakah individu akan melakukan *risk taking behavior*, (d) kepribadian, faktor kepribadian juga berpengaruh terhadap *risk taking behavior*. Individu yang memiliki kepribadian ekstraversi cenderung memiliki tingkat *risk taking behavior* yang tinggi dalam mencari sensasi, tantangan, dan pengalaman (Gullone dan Moore, 2000).

Keputusan individu untuk mengambil tindakan berisiko tentu didasari oleh adanya kemauan dan keberanian. Keberanian yang dimiliki oleh pendaki dalam melakukan olahraga berisiko ini berkaitan dengan *mental toughness* dari setiap pendaki. Golby dan Wood (2016), menyatakan bahwa *mental toughness* merupakan sifat tahan banting yang memiliki karakteristik berupa komitmen, kontrol, dan tantangan. *Mental toughness* merupakan kepribadian multidimensi yang membantu individu untuk mengatasi stres dan bertahan saat menghadapi situasi menantang (Gerber dkk., 2018). Gucciardi dkk. (2009), menyatakan bahwa aspek-aspek *mental toughness* terdiri dari (a) *thrive through challenge*, merupakan bentuk pengendalian diri dalam menghadapi keadaan yang tertekan dari internal maupun eksternal, (b) *sport awareness*, merupakan karakter individu yang erat hubungannya dengan performa diri atau performa tim, (c) *through attitude*, merupakan sikap yang harus dimiliki individu untuk menghadapi tekanan dan tantangan baik positif maupun negatif, (d) *desire success*, merupakan target individu terhadap pencapaian dan kerja keras yang dilakukan.

Faktor lain yang mempengaruhi *mental toughness* yaitu situasi kompetitif (Gucciardi dkk., 2009). Situasi umum terdiri dari dua faktor (1) tekanan internal, merupakan tekanan yang berasal dari diri individu seperti kelelahan hingga kurangnya rasa percaya diri, (2) tekanan eksternal, merupakan tekanan yang berasal dari kondisi lingkungan dan variabel pertandingan. Kondisi lingkungan meliputi cuaca hingga bencana alam lainnya, sedangkan variabel pertandingan meliputi risiko fisik atau cedera hingga mendapat tantangan secara individual. Pendaki gunung diharapkan mengambil keputusan dalam waktu yang singkat dan

terbatas, oleh karena itu dibutuhkan mental yang tangguh bagi pendaki dalam mengambil keputusan saat menghadapi berbagai risiko di alam. Individu dengan *mental toughness* tinggi memiliki kepercayaan diri dan cenderung senang melakukan kegiatan menantang, seperti melakukan kegiatan mendaki gunung yang merupakan salah satu olahraga yang memiliki risiko tinggi. Menurut Kuru (2000), menyatakan bahwa individu yang melakukan kegiatan *outdoor* memiliki kepribadian yang lincah, kuat, tangguh, dan disiplin dalam membuat keputusan secara cepat dan tepat. Keberanian bertindak dalam situasi berisiko serta mampu menanggung kemungkinan adanya risiko dalam pendakian merupakan salah satu bentuk *mental toughness* yang harus dimiliki seorang pendaki dalam melakukan aktivitas olahraga berisiko ini.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Coulter dkk. (2010), menyatakan bahwa individu yang tangguh cenderung mendapatkan risiko lebih banyak. Dengan demikian sikap mengambil risiko dapat menyebabkan konsekuensi bagi individu yang melakukannya. Penelitian yang dilakukan oleh Crust dan Keegan (2010), mengenai *mental toughness* dan *attitudes to risk-taking* yang menunjukkan hasil bahwa keyakinan interpersonal merupakan satu-satunya subskala *mental toughness* yang secara signifikan memiliki nilai positif terkait dengan *attitudes to risk taking*. Penelitian Cowden dkk. (2017), mengenai *mental toughness in south african youth: relationships with forgivingness and attitudes towards risk* yang menunjukkan hasil positif antara *mental toughness* dan *attitudes towards risk*. Individu yang lebih tangguh secara mental memiliki persepsi lebih positif terhadap pengambilan risiko dan lebih bersedia untuk mengambil risiko, namun penelitian mengenai *mental toughness* dengan *risk taking behavior* masih belum banyak dilakukan oleh para peneliti, terutama di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan pendaki gunung profesional yang tergabung dalam organisasi Wanadri, dengan sampel penelitian sebanyak 100 orang dimana 30 orang digunakan sebagai subjek *try out* dan sisanya sebanyak 70 orang digunakan sebagai subjek penelitian. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria peneliti yaitu (1) setidaknya melakukan pendakian gunung lebih dari lima kali, (2) berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dan (3) berusia 18-50 tahun. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner yang disebarluaskan secara *online* (*google form*) melalui aplikasi *Whatsapp*. Kuisioner pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *mental toughness questionnaire* dan skala *risk taking inventory*. Skala *mental toughness* diadaptasi dari skala *mental toughness questionnaire* oleh (Clough et al., 2002), berdasarkan dimensi *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence* dengan jumlah 25 item. Skala *risk taking behavior* diadaptasi dari skala *risk taking inventory* oleh Woodman dkk. (2013) dengan jumlah 7 item yang terdiri dari dua aspek yaitu *deliberate risk taking* dan *precautionary behaviors*.

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada variabel *mental toughness* menghasilkan 24 item *valid* dan 1 item tidak *valid*. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *cronbach alpha* dengan bantuan *Software JASP 0.15 for Windows*. Diperoleh hasil nilai reliabilitas dari skala *mental toughness* dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.909 sedangkan pada skala *risk taking behavior* diperoleh nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0.693 dan dapat disimpulkan bahwa alat ukur *mental toughness* dan alat ukur *risk taking behavior* yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel ( $r > 0.6$ ). Hasil uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis dari

*kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *Software JASP 0.15 for Windows*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi data variabel *mental toughness* ialah 0.933. Nilai signifikansi data variabel *risk taking behavior* ialah 0.976. Dari kedua data tersebut dinyatakan bahwa nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dengan nilai signifikan kurang dari 0,05. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yaitu *mental toughness* dan *risk taking behavior*. Perhitungan statistik dilakukan dengan bantuan *software JASP 0.15 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuisioner yang telah disebar, maka analisis data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan *JASP 0.15.1.0* untuk mengetahui hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Hasil analisis data dapat dibaca pada tabel 1.

Tabel 1. Statistik Diskriptif

	<i>Mental Toughness</i>	<i>Risk Taking Behavior</i>
<i>Mean</i>	80.510	21.890
<i>Std. Deviation</i>	9.702	2.995
Shapiro-Wilk	0.933	0.976
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.07
<i>Minimum</i>	38.000	15.000
<i>Maximum</i>	96.000	28.000

Dari tabel 1 nilai terendah dari variabel *mental toughness* adalah 38 dan nilai tertinggi 96. Rata-rata dari hasil jawaban subjek pada skala *mental toughness* adalah 80.510 yang termasuk dalam kategori tinggi, data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pendaki gunung memiliki *mental toughness* yang baik. Variabel *risk taking behavior* memiliki nilai terendah 15 dan nilai tertinggi 28. Rata-rata dari hasil jawaban subjek pada skala *risk taking behavior* adalah 28.000 yang termasuk dalam kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pendaki gunung memiliki *risk taking behavior* yang tinggi pula. Hasil *standar deviasi* pada kedua variabel memiliki nilai yang lebih kecil dibandingkan nilai *mean*, yang berarti bahwa sebaran variabel data bersifat homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi *Pearson*

Variabel		<i>Mental</i>	<i>Risk Taking</i>
		<i>Toughness</i>	<i>Behavior</i>
Mental Toughness	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Risk Taking Behavior	Pearson's r	0.663	***
	p-value	< .001	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai korelasi yaitu 0,663. Nilai 0,663 merupakan nilai  $r$  hitung, angka tersebut menunjukkan adanya korelasi atau hubungan yang kuat antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari data diatas lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga hubungan yang terjadi antara variabel *mental toughness* dengan *risk taking behavior* menunjukkan hubungan yang signifikan karna  $p > 0,05$ . Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, sehingga hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung. Hasil dari pengolahan data yang menggunakan bantuan *software JASP 0.15 for windows* dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment* penelitian tentang hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung, menyatakan bahwa hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung dapat diterima. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,001 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai korelasi sebesar 0,663 ( $r = 0,663$ ).

Berdasarkan kategori tingkat hubungan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017), nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari analisis data diatas berada dalam rentang kuat yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pendaki gunung. Hal ini menunjukkan bahwa *mental toughness* pendaki gunung dapat menentukan tingkat *risk taking behavior* yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat *mental toughness* pendaki gunung maka semakin tinggi tingkat kecenderungan pendaki untuk terlibat dalam *risk taking behavior*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness* pendaki gunung, maka semakin rendah tingkat kecenderungan pendaki untuk terlibat dalam *risk taking behavior*.

*Risk taking behavior* adalah bentuk perilaku yang dilakukan oleh individu secara sengaja dengan berdasarkan pada pertimbangan dan dilakukan secara sadar bahwasannya perilaku yang dilakukan memiliki suatu risiko (Woodman dkk., 2013). Individu yang berani mengambil risiko dalam berbagai kondisi akan menerima konsekuensi dan akibat dari perilaku yang dilakukan. Aspek-aspek yang dimiliki oleh *risk taking behavior* yaitu aspek *deliberate risk taking* dan *precautionary behavior*. *Deliberate risk taking* berhubungan dengan perilaku pengambilan risiko yang dilakukan oleh individu secara sengaja, dimana individu tetap terikat dengan aktivitas yang menantang meskipun mengetahui potensi bahaya yang akan di alami. *Precautionary behaviors*, berhubungan dengan perilaku kehati-hatian yang dilakukan oleh individu saat melakukan aktivitas yang menantang dan keterikatan individu terhadap perilaku pencegahan sebelum melakukan aktivitas berisiko (Woodman dkk., 2013).

*Mental toughness* merupakan sekumpulan nilai, perilaku, sikap, dan emosi yang membuat individu dapat bertahan dan melewati hambatan, kesulitan, serta tekanan yang datang (Gucciardi dkk., 2009). Individu dengan *mental toughness* rendah cenderung akan menghindari risiko dan memilih untuk tetap berada dalam zona nyaman, sehingga individu tidak memungkinkan untuk mengembangkan strategi dalam mempertahankan kendali pada situasi yang menantang. Individu atau atlet yang tangguh secara mental digambarkan sebagai individu yang sangat percaya diri, memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dan senang mencari tantangan.

Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cowden dkk. (2017), mengenai *mental toughness*, *attitudes towards risk*, dan pengampunan. Hasil dari penelitian tersebut menemukan bahwa *mental toughness* memiliki korelasi signifikan dengan sikap terhadap fisik dan risiko psikologis. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa individu dengan *mental toughness* yang lebih tinggi cenderung memiliki ketertarikan yang lebih tinggi untuk mengambil risiko fisik seperti melakukan aktivitas yang

berbahaya. Selain itu, penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mental toughness* tinggi cenderung lebih kontemplatif terhadap hukum dan konsekuensi sosial.

Hasil dari penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Crust dan Keegan (2010), mengenai *mental toughness* dengan *attitudes to risk taking* menemukan hasil bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *mental toughness* dengan *attitudes to risk taking* terhadap risiko fisik tidak dengan risiko psikologis ( $r = 0,3$ ;  $p < .01$ ). Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa ketangguhan mental secara keseluruhan memiliki nilai signifikan dan positif terkait dengan *attitudes to risk taking*. Analisis regresi yang dilakukan menemukan bahwa keyakinan interpersonal merupakan satu-satunya subskala *mental toughness* yang memiliki signifikansi dan positif terhadap risiko psikologis. Hasil penelitian tersebut berkaitan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kesediaan dalam mengambil risiko merupakan sikap penting yang menjadi ciri individu atau atlet yang tangguh secara mental.

Melalui penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar individu melakukan *risk taking behavior* atau melakukan kegiatan berisiko karena keinginan dari dalam diri individu untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Golby dan Wood (2016) menjelaskan terdapat faktor yang menimbulkan individu melakukan perilaku berisiko dan berkaitan erat dengan komponen *mental toughness*, seperti *control* yang merupakan kemampuan untuk mengatasi beberapa hal dalam satu waktu tertentu dan tidak terpengaruh oleh orang lain. *Commitment*, merupakan kemampuan untuk mempersepsikan ancaman sebagai peluang untuk tumbuh dan menyelesaikan tugas meskipun terhadap masalah atau hambatan. *Challenge*, merupakan kemampuan untuk terlibat dalam tujuan yang ingin dicapai dan memandangnya sebagai kesempatan positif untuk tumbuh dan berkembang. *Confidence*, merupakan kemampuan untuk mempertahankan kepercayaan diri dalam situasi yang sulit. Crust dan Keegan (2010) juga menyatakan bahwa keyakinan interpersonal merupakan salah satu faktor dalam *mental toughness* yang dapat mempengaruhi *risk taking behavior*. Individu yang tangguh secara mental lebih siap untuk terlibat dalam *risk taking behavior*. Individu juga menilai bahwa *risk taking behavior* yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan adrenalin dan memberikan *challenge* pada diri individu untuk dapat bertahan terhadap berbagai risiko selama melakukan pendakian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki pendaki maka semakin tinggi pula *risk taking behavior* yang diterima.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *mental toughness* dengan *risk taking behavior* pada pendaki gunung dengan nilai korelasi sebesar 0.663 dan nilai signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif diantara kedua variabel, sehingga *mental toughness* pendaki gunung dapat menentukan tingkat *risk taking behavior* yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat *mental toughness* pendaki gunung maka semakin tinggi tingkat kecenderungan pendaki untuk terlibat dalam *risk taking behavior*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mental toughness* pendaki gunung, maka semakin rendah tingkat kecenderungan pendaki untuk terlibat dalam *risk taking behavior*.

Individu yang bersedia mengambil risiko atau *risk taking behavior* merupakan individu yang memiliki *mental toughness*, dimana individu yang tangguh secara mental tidak hanya memberi kekuatan dalam menghadapi risiko, tetapi juga memberi ketahanan bagi pendaki untuk terus maju meskipun pengalaman yang didapat mengandung suatu yang berisiko. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pendaki gunung dalam penelitian ini bersedia terlibat dalam *risk taking behavior* karena memiliki *mental toughness* yang tinggi, dimana pendaki tersebut ingin terus bertahan meskipun mengetahui bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan dapat memberikan risiko.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, B. S. N. dan R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan. *Jurnal Medikora*, 15(1), 23–38.
- Aras, D., Akça, F., Güler, Ö., Birol, A., Ertetik, G., Çetinkaya, G., & Akalan, C. (2018). Extreme Altitude Mountain Climbing Decreases Sensation Seeking Score and Increases the Anxiety Level. *International Journal of Human Studies*, 1(2), 128–140. <https://doi.org/10.35235/uicd.465913>
- Chaloupky, D. (2014). The acceptable level of risk-taking for traditional rock climbers. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9, S263–S269. <https://doi.org/10.14198/jhse.2014.9.Proc1.08>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699–716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Cowden, R. G., Clough, P. J., & Asante, K. O. (2017). Mental Toughness in South African Youth: Relationships With Forgiveness and Attitudes Towards Risk. *Psychological Reports*, 120(2), 271–289. <https://doi.org/10.1177/0033294116687516>
- Clough, P. J., Crust, L., & Earle, K. (2002). *The design and development of the MTQ48. 1.*
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.026>
- Essau, C. A. (2004). Risk-taking behaviour among German adolescents. *Journal of Youth Studies*, 7(4), 499–512. <https://doi.org/10.1080/1367626042000315248>
- Fahriyani, A., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy Pada Pendaki Gunung Pemula. *JCA Psikologi*, 1(1), 75–84.
- Fajar, M. A., & Lutfi, I. (2018). Pengaruh trait Kepribadian (Personality) Dan Dukungan Sosial Terhadap Risk Taking Behavior Pada Pendaki Gunung. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(2), 129–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9162>
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Student-Athletes. *Psychology*, 07(06), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hodge, K., Anthony, D. R., & Brooke, L. E. (2015). Implicit

- theories of mental toughness: Relations with cognitive, motivational, and behavioral correlates. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 100–112. <https://doi.org/10.1037/spy0000024>
- Gullone, E., & Moore, S. (2000). Adolescent risk-taking and the five-factor model of personality. *Journal of Adolescence*, 23(4), 393–407. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0327>
- Gürer, B., Karababa, E. M., & Canli, E. (2019). The Effect of Mental Toughness of Individuals Doing Outdoor Sports on their Decision-Making Skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 9. <https://doi.org/10.15314/tsed.543888>
- Hardiansyah, Y., & Masturah, A. N. (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket Sma Yang Mengikuti Detection Basketball League. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 238–244.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Jones, G., Milligan, J., Llewellyn, D., Gledhill, A., & Johnson, M. I. (2017). Motivational orientation and risk taking in elite winter climbers: A qualitative study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 25–40. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069876>
- Khoirul, N., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–43.
- Kuru, E. (2000). *Spordapsikoloji*. Ankara.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Monasterio, E., Alamri, Y. A., & Mei-Dan, O. (2014). Personality characteristics in a population of mountain climbers. *Wilderness and Environmental Medicine*, 25(2), 214–219. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2013.12.028>
- Monasterio, E., & Cloninger, C. R. (2019). Self-transcendence in mountaineering and BASE Jumping. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02686>
- Nurcahyo, F. A., & Prasetya, J. (2013). *Risk Behavior di Kalangan Remaja*.
- Purwoko, D., & Sukanto, M. E. (2013). Sensation Seeking dan Risk Taking Behavior Pada Remaja Akhir Di Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 64–74.
- Puspita, S. (2019). *Kecelakaan Pendakian Gunung di Indonesia Meningkat 4 Tahun Terakhir*. 6 Maret.
- Ramadhian, N. (2021). *Minat Pendakian Gunung Naik Tiap Tahun, Rata-rata Anak Muda*. <https://travel.kompas.com/read/2021/01/20/192000227/minat-pendakian-gunung-naik-tiap-tahun-rata-rata-anak-muda-?page=all>
- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70–78. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29199>
- Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fajar Interpretama Mandiri.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Trimpop, R. M. (1994a). *The Psychology of Risk Taking Behavior*. Elsevier Science B. V.
- Trimpop, R. M. (1994b). *The Psychology of Risk Taking Behavior*. Elsevier Science B. V.
- Wahyuni, A., & Masykur, A. M. (2013). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Sensation Seeking Pada Mahasiswa Pencinta Alam Semarang. *Jurnal Empati*, 1–11.
- Weber, E. U., Blais, A.-R., & Betz, N. E. (2002). A Domain-specific Risk-attitude Scale: Measuring Risk Perceptions and Risk Behaviors. *Journal of Behavioral Decision Making*, 263–290. <https://doi.org/10.1002/bdm.414>
- Woodman, Barlow, M. D., Bandura, C., Hill, M. L., Kupciw, D., & Macgregor, A. (2013). Not all risks are equal: The risk taking inventory for high-risk sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 479–492.
- Yan. (2021). *Rekapitulasi Kecelakaan dan Evakuasi Pengunjung 2016 hingga 2020*. 19 Februari. <https://www.rinjaninationalpark.id/detail/rekapitulasi-kecelakaan-dan-evakuasi-pengunjung-2016-sd-2020>
- Yates, F. J. (1994). *Risk Taking Behavior*. John Willey and Sons, Inc.