

REGULASI EMOSI DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PADA PENDAKI GUNUNG *EMOTION REGULATION AND DECISION-MAKING OF MOUNTAIN CLIMBERS*

Dewi Nurrahmah Sifa I⁽¹⁾, Jayaning Sila Astuti⁽²⁾

Universitas Trunojoyo Madura^(1,2)

Email: dewinurrahmah08@gmail.com⁽¹⁾, jyaning.astuti@trunojoyo.ac.id⁽²⁾

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan mendaki gunung di Jawa Timur. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah pendaki yang pernah mendaki gunung di Jawa Timur, berusia antara 13-65 tahun, dan berkeinginan untuk mencapai puncak dengan jumlah 349 subjek. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan mendaki gunung di Jawa Timur. Hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,657 dengan signifikansi sebesar 0,00 (<0,05). Sehingga hipotesis telah diterima dan dapat diartikan bahwa regulasi emosi dan pengambilan keputusan memiliki arah hubungan yang positif atau searah. Sehingga apabila regulasi emosi yang dimiliki pendaki mengalami peningkatan maka ketepatan pengambilan keputusan yang dilakukan pendaki juga akan mengalami peningkatan. Sebaliknya, apabila regulasi emosi yang dimiliki pendaki mengalami penurunan maka ketepatan pengambilan keputusan yang dilakukan pendaki juga akan menurun.

Kata Kunci: regulasi emosi, pengambilan keputusan, pendaki

Abstract: *Thereby, public interest in climbing the mountain increase. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and decision-making to climb mountains in East Java. The approach that is used in this study is a quantitative approach with purposive sampling technique. The criteria for the subjects in this study are climbers who had climbed mountains in East Java, aged between 13-65 years and wished to reach the top with a total of 349 subjects. The hypothesis in this study are the relationship between emotional regulation and decision-making to climb mountains in East Java. The results of this study obtained a correlation coefficient of 0.657 with a significance of 0.00 (<0.05). So that the hypothesis has been accepted and can be interpreted that emotion regulation and decision making have a positive or unidirectional relationship. So that if the emotional regulation of climbers increases, the accuracy of decision making by climbers will also increase. Conversely, if the emotional regulation of climbers decreases, the accuracy of decision making by climbers will also decrease.*

Keywords: *emotion regulation, decision making, climber*

PENDAHULUAN

Mendaki gunung merupakan suatu aktivitas menarik yang mampu menyegarkan pikiran, bahkan menjadi sebuah hobi bagi banyak orang, serta dapat menjadi suatu prestasi yang dapat membanggakan (Nurlitasari & Rohmatun, 2017). Kegiatan pendakian ini mulai banyak diminati oleh masyarakat ketika memasuki masa libur. Kejadian ramai pengunjung tersebut, terjadi di salah satu gunung di Jawa Timur yaitu Gunung Pundak. Dimana saat hari kerja jumlah pendaki tidak mencapai 100 sedangkan hari libur mencapai 300 bahkan lebih (Sipenerang.tahuraradensoerjo, 2021).

Peningkatan minat pendakian ini akan berbahaya jika tidak diimbangi dengan perlengkapan dan persiapan yang matang. Karena dapat menyebabkan kecelakaan ringan hingga meninggal dunia (Puspita, 2019). Risiko kecelakaan ini dapat terjadi kepada siapapun ketika tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pendakian (Fajar & Lutfi, 2017). Untuk melakukan pendakian, pendaki perlu memperhitungkan apa yang dibutuhkan, bukan hanya sekadar persiapan secara fisik maupun finansial, melainkan juga pengetahuan. Untuk meminimalisir risiko kecelakaan pendakian, karena terdapat pendaki yang memutuskan mendaki hanya untuk mengikuti tren yang ada di masyarakat. Misalnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Afifah (2019), dimana pendaki perempuan muslim mendapatkan *labelling* positif dari masyarakat. *Labelling* positif yang dimaksud disini merupakan pemberian prestis dari masyarakat kepada seorang perempuan muslim yang dianggap lemah lembut, pemalu dan lain – lain. Selain itu, efek dari penayangan film 5 CM mengakibatkan Gunung Semeru mengalami peningkatan pengunjung karena rasa emosional yang tidak diimbangi dengan persiapan yang matang (Purnomo, 2013). Dengan adanya pemberian prestise dan penayangan film tentang pendakian membuat individu yang awalnya tidak memiliki minat dalam pendakian berkeinginan untuk melakukan pendakian atas emosi yang dirasakan (Aminullah, 2019). Emosi yang dirasakan tertulis diatas berhubungan dengan regulasi emosi seseorang.

Regulasi emosi sendiri menurut Gross dan Thompson (dalam Gross, 2007) adalah suatu emosi yang dapat dipahami sebagai beberapa kombinasi aktivitas fisiologi, ekspresi wajah dan vokal serta tindakan yang mencoba dipahami individu. Regulasi emosi ini berhubungan dengan bagaimana seseorang merasakan, menilai, dan mengatasi emosi yang sedang dirasakan. Sehingga dalam kaitannya dengan emosi yang dirasakan masyarakat yang mendorong seseorang dalam melakukan pendakian tanpa persiapan dapat berhadapan dengan resiko pendakian.

Risiko pendakian bisa saja terjadi walaupun seseorang telah mempersiapkan perjalanan pendakiannya dengan benar. Untuk itu, regulasi emosi yang baik dibutuhkan untuk merespon apa yang akan terjadi dalam pendakian. Menurut Rahman dan Khoirunnisa (2019) regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap pengambilan keputusan seseorang. Selain itu, Kostiuik (dalam Nansi & Utami, 2016) juga berpendapat bahwa seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya dapat menyebabkan seseorang tidak bisa membuat evaluasi yang masuk akal dan tidak mampu membuat keputusan dalam berbagai konteks.

Menurut Starr (dalam Chaniago, (2017) pengambilan keputusan merupakan suatu proses membuat pilihan dari beberapa alternatif penyelesaian untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Berkaitan dengan pendakian, pengambilan keputusan diperlukan untuk dapat tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Untuk membuat keputusan secara rasional dibutuhkan regulasi emosi yang positif. Karena regulasi emosi negatif akan menimbulkan respon yang negatif, begitupun sebaliknya regulasi positif akan menimbulkan respon positif. Apabila regulasi emosi negatif digunakan untuk melakukan perjalanan pendakian, dikhawatirkan akan menyebabkan hal yang tidak diinginkan.

Pengambilan keputusan yang tepat dapat dilakukan melalui tiga tahapan menurut Setiawan dan Pratama (2019) antara lain yaitu, riset merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum mengambil keputusan. Kedua yaitu perancangan, suatu kegiatan untuk membuat berbagai macam daftar beserta analisisnya. Ketiga pemilihan, yaitu menerapkan apa yang

akan dilakukan berdasarkan hasil dari kedua tahapan sebelumnya. Berdasarkan teori tersebut tiga tahapan dalam pendakian adalah, riset yang berhubungan dengan bagaimana pendaki mempelajari berbagai pengetahuan yang berkaitan dengan pendakian. Kedua adalah perancangan, pendaki menimbang kemungkinan terburuk yang akan terjadi dalam pendakian dan menyiapkan cara penyelesaiannya. Ketiga yaitu pemilihan, pendaki dapat memutuskan solusi yang paling tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

Data yang telah dikumpulkan oleh Prasetya (2019) rata-rata kecelakaan terjadi karena tersesat, jatuh ke jurang, melewati jalur yang tidak resmi. Data yang dikumpulkan oleh Hasan (2019) menemukan bahwa kecelakaan dalam pendakian disebabkan karena memaksakan diri, tidak membawa perlengkapan memadai, dan kurangnya pengalaman.

Kecelakaan ini diakibatkan karena adanya emosi negatif yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Dengan keadaan yang telah disebutkan, maka akan berpengaruh pada kesalahan seseorang dalam memilih alternatif keputusan yang tersedia. Untuk memilih alternatif keputusan dengan benar diperlukan pengetahuan yang cukup akan persoalan yang sedang dihadapi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Vliet dan Inglés (2021) bahwa mengambil keputusan untuk menjadi atlet olahraga ekstrem adalah dirinya sendiri dengan konsekuensi yang telah diketahui oleh individu tersebut. Pengetahuan yang dimiliki sangat bermanfaat untuk membuat keputusan yang terbaik ketika sedang mengalami permasalahan. Mendaki gunung juga termasuk ke dalam olahraga ekstrem (Fajar & Lutfi, 2017), untuk itu sangat diperlukan seseorang sebelum melakukan pendakian memiliki pengetahuan yang baik akan pendakian. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Khoirunnisa (2019) memberikan informasi bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa di Surabaya. Dengan penelitian ini, peneliti ingin melihat sejauh mana regulasi emosi dengan pengambilan keputusan memiliki hubungan dalam berbagai konteks.

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan

mendaki gunung di Jawa Timur. Agar dapat bermanfaat bagi subjek penelitian ini yaitu para pendaki, pengelola *basecamp*, serta peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti lebih dalam tentang variabel yang digunakan. Untuk itu, hipotesis penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan mendaki gunung di Jawa Timur.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) pendekatan kuantitatif diartikan sebagai pendekatan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan analisis data berupa angka. Sedangkan, Variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi sebagai variabel bebas (X), merupakan suatu proses dimana seseorang mencoba untuk memahami emosi yang sedang dirasakan, sehingga dapat mengeluarkan respon yang tepat. Aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) yaitu pertama, kemampuan memonitor emosi yaitu aspek yang berhubungan dengan kesadaran dan pemahaman atas keseluruhan proses emosi yang terjadi. Kedua, kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan untuk menyeimbangkan dan mengelola emosi agar dapat berpikir rasional. Ketiga, kemampuan memodifikasi emosi, yaitu kemampuan seseorang dalam merubah emosi agar lebih memotivasi.

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah pengambilan keputusan, yaitu suatu proses yang dilakukan seseorang berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang untuk membuat beberapa alternatif pilihan, yang akan digunakan untuk mencapai tujuannya atau mengambil suatu keputusan.. Komponen pada variabel ini menurut Starr (dalam Chaniago, 2017) antara lain, pertama Penetapan tujuan yaitu kemampuan seseorang dalam melihat kesesuaian antara tujuan yang ingin dicapai dengan kemampuan yang dimiliki. Kedua, identifikasi alternatif yaitu menimbang-nimbang alternatif yang mendasari tercapainya tujuan. Ketiga, *uncontrolable events* yaitu pengambilan keputusan yang dibuat dengan

mempertimbangkan kondisi yang akan datang. Keempat, sarana mengukur hasil yaitu dapat mengetahui sesuai atau tidaknya pengambilan keputusan yang telah dilaksanakan.

Sugiyono (2013) berpendapat bahwa populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek maupun subjek, serta memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini tidak diketahui jumlahnya, sehingga penentuan sampel menggunakan rumus *Isaac dan Michael* (dalam Sugiyono, 2016) dengan taraf kesalahan sebesar 5% yang berarti subjek pada penelitian ini berjumlah 349 subjek diantaranya 268 berjenis kelamin laki-laki dan 81 berjenis kelamin perempuan dengan kriteria pendaki yang pernah mendaki gunung di Jawa Timur, berusia antara 13-65 tahun, dan memiliki keinginan untuk mencapai puncak.

Untuk Instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2015) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu maupun kelompok tentang fenomena sosial. Untuk skala regulasi emosi dan pengambilan keputusan sama-sama menggunakan skala Likert. Item dalam skala ini disusun sendiri oleh peneliti yang berjumlah 36 aitem untuk variabel bebas dan 32 item untuk variabel terikat. Setelah melakukan uji coba satu kali pada 44 pendaki yang pernah mendaki ke Gunung Sumbing, didapatkan item valid dengan berlandaskan pada pendapat Sugiyono (2013), dimana setiap faktor pada variabel memiliki nilai korelasi $> 0,300$ makanya dapat dinyatakan valid. Sehingga didapatkan 25 item untuk variabel bebas dan 26 item untuk variabel terikat, dengan 4 jawaban alternatif pada pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setelah dilakukan uji validitas selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat konsistensi pengukuran pada instrumen yang sama dengan menggunakan standart nilai *Cronbach's alpha* $< 0,700$ (Herawati & Edi, 2016). Sehingga dengan 25 item pada variabel X mendapatkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,826 dan pada variabel Y didapatkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,832 yang berarti kedua variabel dapat dikatakan reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* karena hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dimana uji korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk mengukur eratnya atau tingkat hubungan antar variabel (Herawati & Edi, 2016).

HASIL

Hasil pengolahan data diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

Var	Regulasio Emosi	Pengambilan Keputusan
N	349	394
Min	48	45
Max	100	101
Mean	79,44	80,92
Std Dv	10,082	8,924

Penjelasan tentang tabel di atas yaitu N merupakan jumlah dari subjek penelitian. Nilai minimum merupakan urutan data terkecil, sedangkan nilai maksimum merupakan urutan data yang terbesar. Selanjutnya *mean* adalah nilai rata-rata pada masing-masing data. Terakhir yaitu standar deviasi merupakan ukuran penyebaran data. Setelah itu, dilakukan frekuensi persubjek dari masing-masing variabel, pada kategori tinggi menggunakan rumus skor subjek $\geq (mean + \text{standar deviasi})$. Untuk kategori sedang menggunakan rumus $(mean - \text{standar deviasi}) < \text{skor subjek (X)} < (mean + \text{standar deviasi})$. Untuk kategori rendah menggunakan rumus skor subjek $\leq (mean + \text{standar deviasi})$. Hasil uji deskriptif ini digunakan untuk membuat kategori pada subjek penelitian terhadap kedua variabel.

Tabel 2. Kategorisasi subjek

Var	Skor	Jumlah (Kategori)	Subjek
Regulasi Emosi	\geq	58 (Tinggi)	
	89,522		
	69,358	235 (Sedang)	
	$< X <$		
	89,522		
Pengambilan Keputusan	\leq	56 (Rendah)	
	69,358		
	\geq	54 (Tinggi)	
	89,844		
	71,996	250 (Sedang)	
	$< X <$		
	89,844		
	\leq	45 (Rendah)	
	71,996		

Berdasarkan tabel 2, baik variabel regulasi emosi dan variabel pengambilan keputusan masing-masing berjumlah 235 subjek dan 250 subjek pendaki berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Uji normalitas

Variabel	Nilai p	Keterangan
Regulasi Emosi	0,03	Tidak normal
Pengambilan Keputusan	0,00	Tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar 0,03, sedangkan nilai signifikansi variabel pengambilan keputusan sebesar 0,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal karena kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas. Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan dari variabel yang akan diteliti.

Tabel 4. Uji linieritas

Variabel	Nilai p	Keterangan
Regulasi Emosi	0,17	Membentuk garis linier
Pengambilan Keputusan		

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi antara variabel regulasi emosi dan pengambilan keputusan mendaki gunung sebesar 0,17. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel adalah linier karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, kemudian dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Tabel 5. Hasil uji korelasi Spearman Rank

		Regulasi Emosi	Pengambilan Keputusan
Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1	.657**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	349	349
Pengambilan Keputusan	Correlation Coefficient	.657**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	349	349

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa nilai r sebesar 0,657. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan mendaki gunung. Nilai signifikansi sebesar 0,00, nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan positif atau searah antara variabel regulasi emosi dengan variabel pengambilan keputusan mendaki gunung. Artinya, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki pendaki maka semakin tepat pendaki mengambil keputusan dalam pendakian.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi dan pengambilan keputusan pada pendaki gunung. Hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel pengambilan keputusan pendaki gunung yang dapat dilihat pada tabel 5. Pada tabel tersebut dapat terlihat bahwa hubungan kedua variabel signifikan.

Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini bernilai positif yang artinya apabila salah satu mengalami peningkatan maka variabel lainnya juga mengalami peningkatan atau dapat disebut juga searah. Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi yang bernilai positif tersebut dapat dimaknai sebagai semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki pendaki maka semakin tinggi juga kemampuan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh pendaki. Begitupun sebaliknya, jika regulasi emosi seorang pendaki rendah maka kemampuan pengambilan keputusannya juga rendah.

Hal ini sesuai dengan temuan penelitian dari Rahman dan Khoirunnisa (2019) bahwa, regulasi emosi yang dimiliki seseorang mengalami peningkatan, maka kemampuan pengambilan keputusan orang tersebut juga mengalami peningkatan.

Menurut Kemdal dan Montgomey (dalam Fahmi, 2014) terdapat lima faktor yang dapat memengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan, yaitu *preference, circumstance, belief, emotions, dan action*. Salah satu dari kelima faktor tersebut adalah emosi, artinya suatu perasaan yang sedang dirasakan serta reaksi yang dimunculkan atas perasaan tersebut,

sehingga tidak hanya tahapan yang perlu dilakukan pendaki untuk membuat keputusan yang tepat, tetapi juga harus memiliki lima faktor yang diperlukan sebelum membuat keputusan. Emosi tersebut berhubungan dengan pengambilan keputusan karena menurut Kostiuk (dalam Nansi & Utami, 2016) menyatakan bahwa seseorang yang tidak mampu meregulasi emosinya akan kesulitan membuat evaluasi serta kesulitan dalam mengambil keputusan di berbagai konteks.

Regulasi emosi yang dimiliki pendaki meliputi kesadaran hingga perbaikan emosi yang dilakukan ketika mendaki gunung. Dimana pendaki akan dihadapkan berbagai rintangan dalam pendakian (Fajar & Lutfi, 2017). Respon yang dikeluarkan pendaki dalam menghadapi rintangan yang ada adalah bentuk regulasi emosi yang dimiliki oleh pendaki, seperti bagaimana pendaki merespon rekan tim yang sedang sakit, menampilkan gestur tubuh ketika mendapati dirinya tidak nyaman saat pendakian, serta bagaimana pendaki dapat meredam emosinya saat terjadi masalah dalam perjalanan pendakian.

Regulasi emosi yang dimiliki seseorang dipengaruhi beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian (Rusmaladewi et al., 2020), sehingga tidak hanya dapat disimpulkan hanya salah satu faktor saja yang dijadikan acuan untuk melihat seseorang memiliki regulasi emosi yang baik ataupun buruk. Pada data penelitian ini, usia dan jenis kelamin subjek tidak dapat dijadikan acuan untuk melihat pendaki memiliki regulasi emosi yang baik atau buruk, karena perbedaan jumlah rentang usia dan jenis kelamin yang tidak setara dalam penelitian ini. Data dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa rentang usia 20-22 tahun yang melakukan perjalanan pendakian. Hal ini berkaitan dengan pernyataan Santrock (2011) bahwa rentang usia tersebut merupakan usia peralihan yang membutuhkan banyak eksperimen dan eksplorasi. Untuk data pendaki berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan. Data ini sesuai dengan pernyataan Rohman (2022), yang menyebutkan dari lima perjalanan pendakian yang telah dilakukan pendaki laki-laki selalu lebih banyak dibandingkan pendaki perempuan.

Penjelasan di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Khoirunnisa (2019) menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan pengontrol dalam membuat keputusan karir siswa, karena dengan memiliki regulasi emosi yang baik siswa dapat berpikir jernih dan dapat memilih karir secara bijak. Penelitian lainnya yaitu dari Fenisia (2016) yang menemukan bahwa 3,9% pengambilan keputusan siswa SMA dalam memilih jurusan pada perguruan tinggi dipengaruhi oleh regulasi emosi. Adapun 96,1% dipengaruhi oleh situasi, kondisi, keadaan yang ingin dicapai, keadaan internal, tersedianya informasi yang diperlukan, jenis kelamin, peranan pengambilan keputusan, serta keterbatasan dalam mengambil keputusan. Perbedaan penelitian ini dengan kedua penelitian di atas terletak pada subjek penelitian yang digunakan. Dimana pada penelitian di atas menggunakan siswa sebagai subjek, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek pendaki gunung. Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan karena berhubungan langsung dengan alam dan dapat berakibat pada kematian apabila tidak dipersiapkan dengan baik dan benar.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar dan Lutfi (2017) menyebutkan bahwa *risk taking behavior* yang dilakukan oleh pendaki dipengaruhi oleh *trait* kepribadian dan dukungan sosial, yaitu sebanyak 28,1%, dimana dalam *trait* tersebut terdapat variabel *emotionality* yang menyumbang 2,5%. Dapat dilihat bahwa pada penelitian di atas membahas emosi dalam *trait* pada pendaki, sedangkan pada penelitian ini membahas tentang regulasi emosi yang dimiliki pendaki. Selain itu, Vliet dan Inglés (2021) mengatakan bahwa keputusan yang dilakukan oleh seorang atlet olahraga ekstrem didominasi oleh dirinya sendiri, relasi orang terdekat juga menyumbangkan sedikit pengaruh terhadap pengambilan keputusan tersebut. Perbedaan dengan penelitian tersebut penelitian ini menjelaskan tentang seseorang mengambil keputusan didasarkan atas regulasi emosi individu itu sendiri. Sedangkan pada penelitian Vliet dan Inglés (2021) menyatakan bahwa pengambilan keputusan dilakukan kebanyakan didasarkan atas dirinya sendiri, namun terdapat faktor lingkungan juga berpengaruh dalam pengambilan keputusan yang dilakukan

seorang. Berdasarkan informasi dari penelitian di atas, dapat dikatakan bahwa para pendaki perlu mempersiapkan diri dengan baik dalam hal pengetahuan, fisik maupun mental atau emosional yang baik agar dapat mengambil keputusan dengan baik saat melakukan perjalanan pendakian maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Atmosudirdjo (dalam Rahman & Khoirunnisa, 2019) awal dalam menjalankan kehidupan adalah mengambil sebuah keputusan. Sehingga apapun yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya merupakan bentuk dari keputusan yang telah dilakukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Akan tetapi, jika ditinjau kembali baik penelitian ini maupun penelitian terdahulu menemukan bahwa ketepatan pengambilan keputusan tidak hanya berhubungan dengan regulasi emosi saja akan tetapi, masih ada faktor lain yang lebih dominan dalam pengambilan keputusan yang dilakukan seseorang. Berkaitan dengan hal ini, seseorang yang melakukan pembelian barang, memilih jurusan baik di SMA maupun perkuliahan, pekerjaan serta kegiatan lainnya dengan sangat baik merupakan bentuk dari pengambilan keputusan yang didasari atas kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang. Senada dengan pernyataan Mawardah dan Adiyanti (2014) bahwa seseorang yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya dengan baik tidak akan terlibat dengan perilaku negatif walaupun berada pada keadaan yang menekan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yaitu, hanya menguji pada dua variabel yaitu regulasi emosi dan pengambilan keputusan. Selain itu, data yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal karena disebarkan melalui *social media*. Selanjutnya penelitian ini tidak dapat menjelaskan dengan rinci mengenai faktor dominan yang diperlukan seseorang untuk mengambil sebuah keputusan dalam pendakian.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan uraian pembahasan di atas disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian

ini diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan mendaki gunung di Jawa Timur. Uji analisis Spearman *rank* menghasilkan nilai koefisien angka korelasi sebesar 0,657, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif atau searah antara regulasi emosi dan pengambilan keputusan, yaitu semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki pendaki maka semakin tinggi juga pengambilan keputusan yang dilakukan pendaki. Begitu sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki pendaki maka semakin rendah juga pengambilan keputusan yang dilakukan oleh pendaki saat mendaki gunung di Jawa Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Flow Experience Pada Muslimah Pendaki Gunung. *Jurnal Psikologi Islami : Psikis*, 5(2), 119–132.
- Aminullah, A. (2019, March). *Tidak Ditemukan Peralatan Keselamatan di Tenda Tiga Pendaki yang Tewas*. <https://regional.kompas.com/read/2019/03/04/15475921/tidak-ditemukan-peralatan-keselamatan-di-tenda-tiga-pendaki-yang-tewas>
- Borobudurnews.com. (2019). *Ini 15 Daftar Pendaki yang Hilang Lalu Meninggal Tahun 2019*. <https://borobudurnews.com/ini-15-pendaki-hilang-dan-meninggal-dunia-saat-mendaki/>
- Brocherie, F., Girard, O., & Millet, G. P. (2015). Emerging environmental and weather challenges in outdoor sports. *Climate*, 3(3), 492–521. <https://doi.org/10.3390/cli3030492>
- Chaniago, A. (2017). *Teknik Pengambilan Keputusan: Pendekatan Teori & Studi Kasus*. Jakarta Pusat : Lentera Ilmu Cendekia. <https://doi.org/10.21831/efisiensi.v3i2.3796>
- Fahmi, I. (2014). Proses Pengambilan Keputusan Menjadi Isteri Kedua Dalam Perkawinan Poligami Pada Wanita Berpendidikan Tinggi (Irfan Fahmi). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 231–243. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/viewFile/479/488>

- Fajar, M. A., & Lutfi, I. (2017). Pengaruh Trait Kepribadian (Personality) Dan Dukungan Sosial terhadap Risk Taking Behavior pada Pendaki Gunung. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 6(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v6i2.9162>
- Fenisia, E. (2016). *Peran Regulasi EMosi terhadap Kompetensi Pengambilan Keputusan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi pada Siswa SMA [Universitas Brawijaya Malang]*. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/122557/3/cover.pdf>
- Gross, J. J. (2007). Handbook of Emotion Regulation. In *Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). The Guildford Press. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3–24. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.8579&rep=rep1&type=pdf>
- Hasan, R. A. (2019). *Pendaki yang Tewas di Gunung Everest Bertambah Jadi 11 Orang, Ini Penyebabnya*. <https://www.liputa6.com/global/read/3977636/pendaki-yang-tewas-di-gunung-everest-bertambah-jadi-11-orang-ini-penyebabnya>
- Herawati, N., & Edi, F. R. S. (2016). *Aplikasi Komputer untuk Psikologi*. Malang : AE Publishing.
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16–28.
- 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.
- Prasetya, A. W. (2019). *7 Tragedi Kecelakaan Pendaki Gunung sejak Tahun 2018*. <https://travel.kompas.com/read/2019/07/09/170000627/-7-tragedi-kecelakaan-pendaki-gunung-sejak-tahun-2018?page=all>
- Purnomo, A. (2013, February 23). *Gara-gara 5 Cm, Pendaki ke Semeru Melonjak Drastis - Gaya*. *Tempo.co*. <https://gaya.tempo.co/read/463203/gara-gara-5-cm-pendaki-ke-semeru-melonjak-drastis>
- Puspita, S. (2019, March). *Kecelakaan Pendakian Gunung di Indonesia Meningkat 4 Tahun Terakhir*. <https://travel.kompas.com/read/2019/03/06/170000227/kecelakaan-pendakian-gunung-di-indonesia-meningkat-4-tahun-terakhir>
- Rahman, A., & Khoirunnisa, R. N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 22 Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi Tersebut*, 06(01), 1–6.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2).
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. Jakarta : Erlangga.
- Setiawan, A., & Pratama, S. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Komunikasi Efektif Dan Pengambilan Keputusan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Cv. Bintang Anugerah Sejahtera. *Jurnal Manajemen Tools*, 11(1).
- Sipenerang.tahuraradensoeerjo. (2021). *Registrasi Pendakian Gunung Arjuno - Welirang*. <https://sipenerang.tahuraradensoeerjo.or.id/form-register.php?variable=eb9e2f5ccfb4648dc6d6428f364dd7fc&pilih=eb9e2f5ccfb4648dc6d6428f364dd7fc>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*

Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung :
Alfabeta.

Vliet, V. È., & Inglés, E. (2021). Decision-
Making by Extreme Athletes: the Influence
of Their Social Circle. *Journal Heliyon*,
7(1). [https://doi.
org/10.1016/j.heliyon.2021.e06067](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06067)