

# Hubungan Kecerdasan Emosi dan Empati Mahasiswa Pendaki Gunung

Oleh:

Muhammad Fahmi Firmanda

Hazim

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2025



# Pendahuluan

Peningkatan kapasitas empati pendaki merupakan salah satu dari sekian banyak manfaat dari pendakian gunung. Aspek paling signifikan dari aktivitas luar ruangan adalah persaudaraan yang terbentuk, terlepas dari agama, ras, atau afiliasi kelompok. Akibatnya, pendaki gunung dapat memiliki kapasitas empati yang kuat. Akibatnya, pendaki harus memiliki kepribadian yang berkembang secara emosional dan empati, karena olahraga ini memiliki dampak yang mendalam pada pikiran dan tubuh pendaki, dan dampaknya bagi pendaki yang tidak berpengalaman mungkin sangat menghancurkan. Pendaki gunung mengalami berbagai macam perasaan, mulai dari kesadaran diri yang meningkat hingga pertumbuhan pribadi yang mendalam sebagai hasil dari usaha mereka. Di mana pendaki gunung akan menghadapi berbagai tantangan pendakian.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Karena tidak pernah tahu kapan harus menempatkan diri pada posisi orang lain, pendaki gunung harus memiliki keterampilan empati yang kuat. Seseorang yang berempati mampu memahami dan berbagi perjuangan orang lain. Bersikap empati merupakan keterampilan yang hebat untuk dimiliki saat mengobrol dengan pendaki lain, baik mereka adalah bagian dari tim atau orang asing yang ditemui dalam perjalanan. Pendaki gunung yang berempati mengetahui pentingnya untuk selaras dengan kondisi mental dan emosional orang-orang di sekitar mereka saat mereka berada di alam terbuka.

# Metode

Penelitian kuantitatif adalah inti dari penelitian ini. Untuk mengumpulkan informasi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua skala: satu untuk mengukur kecerdasan emosional (EQ) dan satu lagi untuk mengukur empati (TS-EQ), yang disusun berdasarkan tiga dimensi empati (kognitif, afektif, dan komunikatif) yang dijelaskan oleh Taufik (2012) dan Goleman (2009). Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat sarjana yang telah bergabung dengan kelompok yang didedikasikan untuk perlindungan lingkungan. Pengambilan sampel insidental digunakan dalam pendekatan pengambilan sampel.

# Hasil

Hubungan positif antara empati dan kecerdasan emosi pendaki gunung Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dilihat dari nilai korelasi sebesar  $r_{xy} = + 0,763$ . Berdasarkan analisa diketahui bahwa  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan nilai  $sig. < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi yang signifikan. Nilai  $r_{xy}$  atau  $r_{hitung}$  sama dengan  $0,763 > 0,4329$  dan  $sig. 0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa rasa empati dan kecerdasan emosi pendaki gunung Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki korelasi yang signifikan. Kecerdasan emosi juga memberikan sumbangan sebesar 58,1% terhadap rasa empati sedangkan sebesar 41,9% dipengaruhi oleh pola asuh, jenis kelamin, usia, pendidikan, kepribadian, dan juga lingkungan sosial.

# Pembahasan

Temuan hubungan positif antara kecerdasan emosional pendaki gunung dan empati menunjukkan bahwa tingkat empati seseorang berbanding lurus dengan EQ mereka. Hal ini karena memiliki EQ yang tinggi dapat membantu seseorang menjadi lebih sadar diri, yang pada gilirannya membuatnya lebih mudah untuk berempati dengan orang lain yang sedang mengalami masa-masa sulit

Menjadi dewasa secara emosional berarti bereaksi secara bijaksana dan rasional terhadap situasi yang dihadapi sambil secara bersamaan menetapkan prioritas di antara tugas dan kewajiban seseorang. Ini termasuk mampu tetap tenang dalam menghadapi rangsangan emosional internal dan eksternal. Hasilnya, remaja yang telah mengembangkan rasa empati yang sehat mampu membantu orang lain di sekitar mereka.



# Temuan Penting Penelitian

Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pendaki gunung memengaruhi kapasitas empati mereka. Siswa yang telah mencapai tingkat kematangan emosional tertentu dalam pendakian gunung mampu membedakan antara tindakan yang pantas dan tidak pantas. Belajar berempati dengan orang lain adalah salah satunya.

# Manfaat Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendaki gunung di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki korelasi yang baik dan signifikan secara statistik antara EQ dan empati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 58,1% terhadap empati, dengan nilai korelasi sebesar 0,763. Variabel lain seperti pola asuh dan lingkungan juga berperan. Dalam konteks pendakian gunung, diperlukan kemampuan untuk memahami dan mengekspresikan empati. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi biasanya memiliki bakat ini. Pendaki yang telah mencapai tingkat kematangan emosional tertentu lebih mampu berempati dengan orang lain di sekitarnya dan bertindak sesuai dengan kebutuhannya.



# Referensi

- [1] Farid Prasetyo Manggala Putra. (2020). Analisis Persiapan Fisik Pendakian Gunung Ijen Dan Gunung Ranti Di Kabupaten Banyuwangi.
- [2] Irfan F. (2020). Pendakian Gunung sebagai Medium Pendidikan Karakter pada komunitas Pecinta Alam Team Stress Adventure Mojokerto.
- [3] Hartman Nugraha. (2020). Pelatihan Pembuatan Model Latihan Fisik Pendaki Pemula Untuk Siswa Anggota Pecinta Alam Tingkat SMA di DKI Jakarta
- [4] Emi Indriasar. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015
- [5] Ely Manizar HM. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi.
- [6] Dewi Nurrahmah Sifa I. (2022). Regulasi Emosi dan Pengambilan Keputusan pada Pendaki Gunung
- [7] Lidya Wati, Muslim Afandi. (2021). Empati dalam Prespektif Teori Konseling.

# Referensi

- [8] Neng Gustini. (2017). Empati Kultural Pada Mahasiswa
- [9] Muhammad Fajar Sidik Jamaludin Putra. (2018). Membangun rasa Empati melalui Teknik Sosiodrama pada Siswa SMP & SMA.
- [10] Retno Yuli Hastuti. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja
- [11] Handayani . (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi pada Mahasiswa Akuntansi universitas Dr. Soetomo.
- [12] Muhammad Daffa. (2018). Membangun Rasa Empati Melalui Teknik Sosiodrama pada siswa SMP & SMA.
- [13] Jessica Juniarta Sihombing, Ita Armyanti Agustina Arundina Triharja. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Empati dan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2020. Jurnal CDK-321. Vol. 50, No. 10. Pp. 531-543.
- [14] Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). Psikologi sosial. Jakarta: Salemba Humanika, 77.
- [15] Handayani. (2010). Mendaki Gunung Mendidik Karakter Anak. Retrieved from <http://edukasi.kompas.com>

