

## Hubungan Kecerdasan Emosi dan Empati Mahasiswa Pendaki Gunung

Muhammad Fahmi Firmanda<sup>1)</sup>, Hazim<sup>2)</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1,2</sup>  
[fahmifirmanda2001@gmail.com](mailto:fahmifirmanda2001@gmail.com)<sup>1</sup>, [fazim@umsida.ac.id](mailto:hazim@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstract.** *Being physically strong, mentally sharp, and courageous are all necessary qualities for mountaineering, an extreme sport. A heightened ability to empathize is only one of the several potential advantages of climbing. Finding out how much emotional intelligence and empathy kids have as they go through school is the driving force behind this study. The researchers in this study employed product moment correlation to analyze the data, making it a quantitative analysis. A strong positive association between emotional intelligence and empathy was found in the data for climbing students. There is a negative correlation between emotional intelligence and the degree to which female pupils empathize with others.*

**Keywords** - *emotional intelligence, empathy, & climb*

**Abstrak.** *Kuat secara fisik, tajam secara mental, dan berani merupakan kualitas yang diperlukan untuk mendaki gunung, sebuah olahraga ekstrem. Kemampuan berempati yang tinggi hanyalah salah satu dari beberapa keuntungan potensial dari pendakian gunung. Mengetahui seberapa besar kecerdasan emosional dan empati yang dimiliki anak-anak saat mereka bersekolah merupakan kekuatan pendorong di balik penelitian ini. Para peneliti dalam penelitian ini menggunakan korelasi momen produk untuk menganalisis data, menjadikannya analisis kuantitatif. Hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosional dan empati ditemukan dalam data untuk siswa pendakian gunung. Ada korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan tingkat empati murid perempuan terhadap orang lain.*

**Kata Kunci** - *kecerdasan emosi, empati, & mendaki*

### I. PENDAHULUAN

Mendaki gunung merupakan pengalaman yang mengasyikkan dan memuaskan yang dapat menyegarkan jiwa, memberikan rasa puas, dan bahkan mungkin menjadi gairah bagi sebagian orang. Saat ini, mendaki gunung bukanlah hobi yang aneh; banyak orang, tidak hanya mereka yang mengidentifikasi diri sebagai ekowisata atau pencinta alam, telah melakukannya. [1]

Mendaki gunung bukan hanya olahraga yang sulit, tetapi juga ekstrem bagi sebagian orang. Mencapai puncak gunung dan menikmati kemegahan kawah yang menakjubkan dari jarak dekat adalah pengalaman yang sangat memuaskan. Mendaki gunung membutuhkan banyak pengetahuan, termasuk tetapi tidak terbatas pada: protokol keselamatan, perlengkapan yang tepat, persiapan yang tepat, dan teknik terbaik untuk mendaki. [2]

Persiapan yang matang diperlukan sebelum mendaki, dengan penekanan khusus pada data yang berkaitan dengan gunung yang dituju, termasuk tetapi tidak terbatas pada: ramalan cuaca, ketinggian gunung, jenis tanaman, rute pendakian, persediaan air, dll. Pendaki juga perlu menyadari status kesehatan mereka sendiri, termasuk jika mereka memiliki penyakit berulang yang mungkin memengaruhi mereka saat berada di gunung. Banyak jam latihan mental dan fisik, serta perencanaan transportasi dan rute yang cermat, diperlukan untuk mencapai puncak. Saat merencanakan pendakian gunung, penting untuk memiliki perlengkapan keselamatan yang diperlukan untuk memastikan bahwa semuanya berjalan sesuai rencana. [3]

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 [4]. 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.

Salah satu definisi kecerdasan emosional adalah "kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan pengalaman emosional seseorang dengan tepat dalam konteks sosial dan interpersonal" [5]. Memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi sangat penting bagi pendaki gunung karena mereka menghadapi berbagai skenario dan rintangan. Ketika orang belajar mengendalikan dan menyalurkan emosi negatif mereka, mereka dapat memanfaatkannya sebagai bahan bakar untuk pertumbuhan pribadi, meningkatkan hubungan mereka, dan mengatasi rintangan untuk mewujudkan potensi penuh mereka.

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 [7]. 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. [6].

Seseorang yang memiliki empati merasa terdorong untuk mengutamakan kebutuhan orang lain di atas kebutuhannya sendiri. Memiliki empati berarti lebih peduli dengan kesejahteraan orang lain. Jika Anda memiliki kapasitas empati yang kuat, akan selalu ingin membantu mereka yang membutuhkan. Seseorang harus sadar diri untuk mengembangkan empati. Kemampuan individu untuk membaca emosi orang lain berbanding lurus dengan seberapa besar mereka membiarkan diri mereka rentan secara emosional. Memiliki empati berarti menempatkan diri pada posisi orang lain dan mencoba memahami emosi, pikiran, dan motivasi mereka.[8]. Kapasitas seseorang untuk menghargai dan menghormati orang lain berbanding lurus dengan kedalaman kapasitas empati mereka.

Salah satu metode terbaik untuk mencoba memperhatikan, memahami, dan menilai orang lain adalah dengan empati. Dengan mengembangkan kapasitas empati, orang dapat lebih memahami dan memenuhi kebutuhan, harapan, keluhan, kegembiraan, kesedihan, dan kekecewaan orang lain di sekitar mereka. Kemampuan seseorang untuk terhubung dengan orang lain dan lingkungannya secara langsung berkorelasi dengan tingkat empati mereka. [9]

Kompetensi sosial yang utama adalah kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain. Seseorang memerlukan empati, kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain, dan pemahaman tentang cara memperlakukan orang dengan baik dan sesuai dengan harapan mereka agar dapat beradaptasi secara sosial. [7]. Untuk berkembang dalam lingkungan apa pun, orang harus mengembangkan kapasitas empati mereka. Kapasitas empati seseorang membantu mereka membentuk ikatan yang lebih kuat dengan orang lain, yang pada gilirannya membantu mereka menghindari pertengkaran, kesalahpahaman, dan

perselisihan. Sebagai sarana penyesuaian diri, empati membantu seseorang menjadi lebih mudah beradaptasi, penuh harapan, dan cerdas secara emosional dengan membuat mereka lebih sadar akan fakta bahwa setiap orang memiliki perspektif yang unik. Kapasitas empati seseorang tumbuh sepanjang hidup mereka; itu membantu mereka menghindari tindakan yang menyakiti orang lain dan membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka. [4]

Aspek baik dan keuntungan dari pendakian gunung belum banyak diketahui. Para pendaki menguji diri mereka sendiri saat menghadapi kesulitan dalam pendakian gunung. Bagaimana seseorang dapat mengatasi rintangan ini dengan memanfaatkan keterampilan yang dimilikinya saat ini sambil tetap menyatu dengan lingkungan? Karena mendaki gunung juga menuntut kerja sama, jika seseorang mampu menghadapi semua itu, mereka akan dengan mudah menaklukkan rasa takut dan cemas serta mengalahkan ego mereka sendiri.

Wanita yang mendaki gunung memiliki kesulitan dengan empati. Orang-orang yang terlibat dalam kegiatan pendakian gunung sering kali menemukan bahwa hal itu membantu mereka mengembangkan karakter yang baik. Para pendaki dari berbagai latar belakang, kepercayaan, dan suku bangsa dapat berkumpul bersama dalam pengalaman bersama ini, yang berpotensi untuk memperkuat ikatan persaudaraan yang telah ada. Alasannya adalah karena saat mendaki, tidak ada penolong yang dapat membantu dan tidak dapat menaruh kepercayaan pada orang lain kecuali diri sendiri. Di daerah terpencil ini, sesama pendaki adalah satu-satunya orang yang dapat memberikan bantuan. Karena keintiman yang berkembang di gunung, para pendaki mungkin menemukan bahwa mereka memiliki lebih banyak empati terhadap satu sama lain.

(Taufik, 2012) mengidentifikasi tiga komponen yang membentuk empati, termasuk:

- a. Pengetahuan tentang emosi orang lain merupakan hasil dari komponen kognitif. Memiliki kepekaan terhadap pengalaman sosial-emosional orang lain, kecakapan dalam menavigasi tantangan komunikasi sosial, dan sudut pandang sosial yang luas merupakan ciri-ciri orang yang berempati. Ketidaksesuaian terjadi ketika persepsi seseorang terhadap fenomena sosial tidak sesuai dengan realitas sosial yang sebenarnya, yang terjadi ketika kapasitas kognitif seseorang tidak memadai.
- b. Kemampuan untuk mengelola emosi sendiri sambil juga berhubungan dengan emosi orang lain merupakan komponen afektif. Bagian emosional dari empati adalah mampu menempatkan diri pada posisi orang lain dan memahami bagaimana rasanya menanggung kesulitan yang mereka alami. Ini termasuk kualitas seperti kasih sayang, keterbukaan, dan kepekaan. Memiliki kapasitas afektif untuk merasakan dan menanggapi emosi dengan tepat merupakan syarat yang diperlukan untuk memiliki pengalaman empati.
- c. Komponen komunikasi, yang dicirikan oleh manifestasi luar dari pengalaman internal empati (emosi empatik) dan pemikiran (empati intelektual) terhadap orang lain. Sebagai cara mengekspresikan komponen kognitif dan emosional seseorang, komponen komunikatif bertindak sebagai jembatan penghubung.

Penjelasan mengenai aspek-aspek empati, yaitu:

- a. Komponen kognitif, yang berpusat pada kerja mental yang dibutuhkan untuk memahami dan menghargai sudut pandang lain, didasarkan pada asumsi bahwa manusia mampu membedakan dan menanggapi berbagai jenis emosi secara akurat. Aspek kognitif meliputi:
  - 1) Perspective taking (pengambilan perspektif, gagasan orang lain pada tingkat bawah sadar. Kemampuan untuk mengubah sudut pandang seseorang sangat penting saat terlibat dalam perilaku non-egosentris, yang didefinisikan sebagai tindakan yang mengutamakan kebutuhan orang lain sebelum kebutuhannya sendiri.

- 2) Fantasy (imajinasi), Ini adalah kecenderungan manusia untuk menginternalisasi pikiran, emosi, dan tindakan karakter fiksi yang berasal dari media seperti dongeng, permainan video, dan televisi.
- b. Kemampuan untuk merasakan apa yang dialami orang lain dikenal sebagai unsur afektif. Unsur-unsur yang membentuk komponen emosional adalah:
- 1) Empathic concern (perhatian empatik), khususnya, fokus seseorang pada orang lain, ditunjukkan melalui empati, kepedulian, dan dukungan bagi mereka yang sedang mengalami masa sulit. Respons emosional dan tindakan melayani orang lain berkorelasi positif dengan komponen kepedulian empatik.
  - 2) Personal distress (distress pribadi), Secara khusus, keegoisan seseorang terwujud sebagai kegelisahan dan kegugupan saat berinteraksi dengan orang lain.

Banyak hal yang memengaruhi kapasitas empati seseorang. Beberapa di antaranya adalah pola asuh, kondisi emosional, lingkungan, proses belajar dan identifikasi, bahasa, komunikasi, dan gaya pengasuhan. [12] Gaya pengasuhan, jenis kelamin, kepribadian, faktor situasional, usia, tingkat kedewasaan, pengalaman dan objek respons, sosialisasi, dan tingkat kedewasaan adalah beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan empati seseorang, seperti yang ditemukannya dalam penelitiannya.

Faktor lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap kecerdasan emosional, yang tidak statis dan dapat mengalami perubahan setiap saat. Itulah sebabnya lingkungan, dan khususnya orang tua, memainkan peran penting dalam membentuk kecerdasan emosional. Tentukan kecerdasan emosional seseorang dengan melihat tingkat kecerdasan intrapersonal dan interpersonal mereka. Definisi kecerdasan emosionalnya mencakup hal-hal berikut: kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi diri sendiri, serta emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan untuk berempati dan bekerja sama secara efektif. [5]. Ketika kita berbicara tentang kecerdasan emosional, kita mengacu pada kapasitas seseorang untuk merasakan, mengenali, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang membawa mereka kegembiraan, pemahaman, wawasan, dan pengaruh kepedulian terhadap orang lain [5]. Kecerdasan emosional, kapasitas untuk mengenali dan menanggapi emosi diri sendiri dan orang lain dengan tepat, memerlukan pemeriksaan perasaan yang mendalam.

Di antara sekian banyak kemampuan yang membentuk kecerdasan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Daniel Goleman, adalah sebagai berikut: motivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, pengaturan kebutuhan reaktif, kejernihan pikiran dan empati terhadap orang lain, pengaturan kebutuhan impulsif, pengaturan tingkat stres, dan kapasitas untuk berdoa saat mencoba. Menurut Goleman, bagian dari kecerdasan kognitif yang penting bagi usaha manusia adalah kecerdasan emosional. Bagian ini meliputi kesadaran diri dan pengendalian impuls, keuletan, gairah dan dorongan batin, empati, dan kompetensi sosial. [5] Mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi seseorang dengan tepat, serta belajar mengatur dan menyalurkan emosi seseorang untuk memecahkan masalah dalam hidup seseorang, terutama yang melibatkan interaksi interpersonal, adalah tujuan utama dari pelatihan kecerdasan emosional.

Para pendaki harus siap menghadapi apa pun saat terlibat dalam aktivitas pendakian gunung. Perkembangan emosi, persepsi diri, dinamika kelompok, dan pengambilan keputusan adalah area-area di mana faktor-faktor psikologis memainkan peran penting dalam arung jeram dan olahraga luar ruangan lainnya. Pendakian memiliki efek yang mendalam pada pikiran dan tubuh; sebagai hasilnya, para pendaki harus memiliki kematangan mental dan kepekaan atau menghadapi kematian yang tak terelakkan yang datang bersama dengan ketidakberpengalaman mereka.

Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Goleman (2009) dalam hal lima kemampuan utama, termasuk:

- **Mengenal Emosi Diri**  
Mampu mengidentifikasi emosi sendiri berarti mampu melakukannya pada saat emosi itu muncul. Mampu mengenali dan memahami emosi sendiri yang oleh para psikolog disebut "metamood" merupakan keterampilan mendasar untuk kecerdasan emosional.
- **Mengelola Emosi**  
Kemampuan untuk mengatur respons emosional seseorang dengan cara yang mendorong keharmonisan dan ekspresi yang tepat dikenal sebagai kecerdasan emosional.
- **Memotivasi Diri Sendiri**  
Motivasi pribadi, dalam bentuk emosi positif seperti kegembiraan, gairah, optimisme, dan kepercayaan diri, serta pengendalian diri untuk menahan godaan menyerah pada keinginan adalah dua bahan terpenting dalam usaha yang sukses.
- **Mengenal Emosi Orang Lain**  
Kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain juga dikenal sebagai empati. Salah satu indikator empati, menurut Goleman (2009), adalah kemampuan untuk memperhatikan dan peduli terhadap orang lain.
- **Membina Hubungan**  
Popularitas seorang pemimpin, kemampuan kepemimpinannya, dan keberhasilan interpersonalnya semuanya didukung oleh keterampilan mereka dalam membangun hubungan (Goleman, 2009).

Kemampuan berkomunikasi secara efektif penting bagi setiap hubungan yang sehat. Orang berjuang tidak hanya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhan mereka sendiri, tetapi juga untuk memahami dan mengakomodasi keinginan dan kebutuhan orang lain di sekitar mereka. Mereka yang secara alami berbakat dalam berhubungan dengan orang lain dapat berkembang dalam usaha apa pun.

Beberapa kajian pustaka yang lebih relevan dengan bab yang akan dikaji dalam kajian ini dipilih dari berbagai kajian pustaka penelitian relevan sebelumnya tentang kecerdasan emosional dan empati. Artikel seperti "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Empati Siswa Pendaki Gunung" merupakan bagian dari koleksi tersebut. Siswa yang pandai mendaki gunung cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional dan empati yang tinggi.

## II. 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.

Menurut Sugiyono (2016), accidental sampling merupakan metode pengumpulan data yang mengandalkan peluang acak dalam memilih sampel. Artinya, siapa pun dapat dimasukkan ke dalam sampel asalkan dianggap cukup sebagai sumber informasi yang diperlukan.

Salah satu metode untuk menganalisis data adalah korelasi momen produk. Menemukan korelasi antara variabel independen dan dependen adalah tujuan dari teknik ini. Jika menaikkan satu variabel, variabel lain akan turun, dan jika menurunkan satu variabel, variabel lain akan naik. Sebenarnya, ini berlaku dua arah. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS.

### III. Hasil dan Pembahasan

Metode analisis data dengan teknik korelasi product moment menggunakan program SPSS dapat dilihat pada Gambar 1. dengan nilai  $\alpha=0,05$  dan  $r_{tabel} = 0,4329$ .

**Correlations**

|                  |                     | Rasa_Empati | Kecerdasan_Emosi |
|------------------|---------------------|-------------|------------------|
| Rasa_Empati      | Pearson Correlation | 1           | ,763**           |
|                  | Sig. (2-tailed)     |             | <,001            |
|                  | N                   | 21          | 21               |
| Kecerdasan_Emosi | Pearson Correlation | ,763**      | 1                |
|                  | Sig. (2-tailed)     | <,001       |                  |
|                  | N                   | 21          | 21               |

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

Gambar 1. Output korelasi product moment

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,763 dan nilai signifikansi antara rasa empati dan kecerdasan emosi sama dengan 0,001. Temuan pengolahan data juga menunjukkan adanya hubungan yang baik antara kecerdasan emosional dan empati siswa pendakian gunung, sebagaimana ditunjukkan oleh interpretasi koefisien korelasi yang tinggi dan nilai  $r$  yang positif.

Untuk melihat hasil penelitian menggunakan pendekatan regresi linier, lihat Gambar 2. Menggunakan kecerdasan emosional sebagai variabel bebas dan empati sebagai variabel terikat.

**Model Summary<sup>b</sup>**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | ,763 <sup>a</sup> | ,581     | ,559              | ,295                       |

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan\_Emosi

b. Dependent Variable: Rasa\_Empati

Melihat bahwa kecerdasan emosional memengaruhi 58,1% dari total, sedangkan faktor lain menyumbang 41,9%, menurut analisis regresi SPSS.

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.

Temuan pemrosesan data di atas mendukung hipotesis nol penelitian tersebut, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi empati. Unsur-unsur kecerdasan emosional, yang menurut Hariyadi (2007) merupakan dasar bagi perkembangan remaja, memiliki pengaruh terhadap pembentukan perilaku, dalam hal ini empati. Orang dengan kecerdasan emosional yang kuat mampu mengendalikan emosi mereka, yang dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik, seperti memahami seberapa besar empati yang harus dibawa ke misi penyelamatan di gunung.

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 [13].

Myers mendefinisikan empati sebagai keinginan untuk menolong orang lain sebelum kepentingan diri sendiri dipertimbangkan (Sarwono & Meinarno, 2009). Peduli terhadap kesejahteraan orang lain merupakan inti dari empati. Seseorang yang memiliki banyak empati biasanya ingin menolong orang lain [14]. Peduli terhadap kesejahteraan orang lain merupakan inti dari empati. Keinginan yang lebih kuat untuk menolong orang lain dikaitkan dengan tingkat empati yang lebih tinggi.

Kegiatan mendaki gunung dapat meningkatkan rasa empati. Menurut Handayani (2010), kegiatan di alam terbuka dapat menumbuhkan rasa cinta tanah air yang lebih dalam dan mempererat tali persaudaraan, sehingga menumbuhkan rasa empati dan kasih sayang yang lebih besar di antara para pendaki gunung [15].

Menurut studi SPSS, kecerdasan emosional seseorang menyumbang 58,1% dari empati mereka; elemen lainnya tidak berhubungan. Ginting berpendapat bahwa tingkat kematangan sosial seseorang, jenis kelamin, keadaan yang mereka hadapi, usia, dan gaya pengasuhan merupakan elemen lain yang memengaruhi empati. [16].

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 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.

#### **IV. Kesimpulan**

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.
- [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>