

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut Brymer (dalam Brymer dan Oades 2008) olahraga ekstrim adalah kegiatan yang dilakukan pada waktu luang yang memungkinkan untuk terjadinya kesalahan yang membahayakan mental dan fisik hingga potensi kematian. Olahraga ekstrim masih jarang bisa kita jumpai disekitar kita, karena peminat olahraga ini terbatas bagi kalangan tertentu. Bagi masyarakat umum, olahraga ekstrim masih dianggap tidak lazim, para pelaku olahraga ekstrim sering dianggap sebelah mata, mereka sering disebut orang yang tidak waras, orang yang rela membahayakan hidup, dan tidak mempunyai rasa takut terhadap kematian (Brymer, 2012). Ketakutan yang dimaksudkan disini mengacu pada keadaan perasaan dimana seseorang merasa terancam atau dalam kondisi yang membahayakan fisik atau jiwanya. Ketakutan merupakan salah satu aspek untuk menjadi manusia. Ketakutan dibentuk oleh respon otomatis yang terjadi secara alami pada diri manusia. Dengan melakukan olahraga ekstrim secara tidak langsung seseorang akan mengalahkan rasa takutnya meskipun berpotensi melibatkan perusakan diri baik secara fisik maupun mental (Elias dan Dunning, 1986, dalam Brymer dan Schweitzer 2012). Melawan ketakutan dalam diri akan kematian dapat membuat seseorang menemukan makna baru dengan lebih mendalam dan positif (Wong, 1998, dalam Brymer dan Oades, 2008). Dengan melakukan olahraga ekstrim, para pelakunya juga dapat menemukan sensasi dari puncak pengalaman yang dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang (Maslow,

1996, dalam Brymer dan Oades, 2008). Namun demikian, olahraga ekstrim mengandung resiko yang terlalu besar untuk jenis kegiatan dengan tujuan rekreasi (Sutherland, 2006, dalam Brymer 2012).

Pengalaman melakukan olahraga ekstrim menghasilkan rasa hormat bagi alam. Memberikan waktu untuk belajar tentang orang lain disekitar mereka, dengan tujuan mendapatkan hubungan yang harmonis, sehingga dapat memicu peluang untuk perubahan positif. Para pelaku olahraga ekstrim akan diuji kemampuannya dalam menghadapi ketidakpastian dan potensi kematian di luar jaring pengaman, serta menghadapi kekuatan alam yang sangat besar, namun hal tersebut secara tidak langsung dapat menjadi perantara untuk mengeksplorasi kekuatan diri serta mental dan membentuk transendensi kesadaran yang baru. Untuk menyelami jiwa manusia mungkin memerlukan orang-orang dengan hasrat yang berbeda untuk masuk tempat liar dan berinteraksi dengan alam menggunakan cara belum pernah terjadi sebelumnya (Arnould dkk, 1999, dalam Brymer & Gray, 2009). Penjelasan diatas dapat digunakan penulis untuk menyimpulkan definisi olahraga ekstrim, olahraga ekstrim adalah olahraga yang kegiatannya cenderung berbahaya, mempunyai resiko terjadinya kecelakaan yang bisa mengakibatkan kematian, dilakukan dengan melawan ketakutan dalam diri, mengutamakan kepuasan diri daripada kompetisi, memberikan nilai dan makna pada pelakunya, berkembang secara dinamis setiap waktu, cenderung dilakukan seorang diri atau hanya dengan beberapa orang.

Olahraga ekstrim berkembang cukup signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian pada tahun 2005 yang dilakukan oleh

Campbell dan Johnson (dalam Willig, 2008) di Inggris, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa 5% dari populasi dewasa di Inggris mengambil bagian dalam sekurang-kurangnya satu kegiatan berolahraga seperti *snow-boarding*, kayak, *paragliding*, *rafting*, berselancar dll. Dan sekitar 12% yang menyatakan ingin ambil bagian. Hal ini didukung oleh penelitian Puchan pada tahun 2004 yang menyatakan bahwa, partisipan olahraga ekstrim di Amerika telah bertambah 244,7% antara tahun 1978 hingga 2000 (dalam Willig, 2008). Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan olahraga ekstrim telah meluas mencakup semua umur dan semua jenis kelamin (Celsi, Rose, & Leigh, 1993, dalam Willig, 2008).

Menurut buku panduan organisasi pecinta alam perguruan tinggi Asia (ASPAL), di Indonesia sendiri, olahraga ekstrim belum banyak peminatnya. Olahraga ekstrim di Indonesia masih berkembang dalam kota-kota besar dan dilakukan oleh kalangan tertentu, seperti militer, pelajar atau mahasiswa dan kelompok pecinta alam. Letak geografis Indonesia dalam pertemuan tiga lempeng dunia, yaitu lempeng eurasia, lempeng Indo-Australia dan lempeng Pasifik, membuat demografi di Indonesia memiliki banyak pegunungan. Gunung-gunung yang ada di Indonesia ini dimanfaatkan sebagian orang untuk dijadikan tempat pelaksanaan tempat *outbond* dan olahraga ekstrim. Salah satunya adalah *rock climbing* atau di Indonesia lebih dikenal dengan Panjat Tebing. Kegiatan *rock climbing* saat ini juga sudah menjadi salah satu agenda setiap organisasi pecinta alam yang ada di universitas. Bahkan beberapa organisasi menjadikan *rock climbing* sebagai sebuah divisi yang memiliki kepengurusan mandiri.

Menurut organisasi pecinta alam Malang (DIAZ) *rock climbing* atau panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan dan kekuatan tubuh, kecerdikan serta keterampilan baik menggunakan peralatan maupun tidak dalam menyasati tebing itu sendiri dengan memanfaatkan cacat batuan. Menurut organisasi pecinta alam perguruan tinggi ASIA (ASPAL) *rock climbing* adalah teknik pemanjatan tebing batu dengan memanfaatkan cacat batu (celah batu atau benjolan) yang dapat dijadikan pijakan atau pegangan untuk menambah ketinggian, dan merupakan salah satu cara mencapai puncak, dengan menggunakan prosedur dan perlengkapan tertentu dalam kegiatan, juga prinsip dan etika dalam pemanjatan. Sedangkan menurut organisasi pecinta alam STIE Kucecwara (HIMPAS Vignecvara) *rock climbing* atau panjat tebing adalah olahraga ekstrim memanjat tebing batu yang memiliki kemiringan lebih dari 45° yang membutuhkan skill khusus untuk menaklukkan sebuah tebing. Ronald (2010) menjelaskan bahwa *rock climbing* adalah kegiatan bergerak menjelajahi formasi batuan alam atau dinding batu buatan, dengan tujuan untuk mencapai puncak formasi atau titik akhir dari rute yang telah ditentukan. Pengetahuan dan teknik pendakian sangat dibutuhkan dalam proses pendakian, karena olahraga ini dijalani dalam berbagai jenis batuan yang berbeda, sehingga menuntut kelincahan, kekuatan dan keseimbangan para pelakunya, serta penggunaan peralatan yang tepat dibutuhkan untuk menjamin keselamatan. Berbagai macam dan berbagai formasi batuan yang ada di seluruh dunia, panjat tebing telah dipisahkan menjadi beberapa gaya yang berbeda dan sub-disiplin ilmu. Berikut ini adalah jenis-jenis pendakian yang dibedakan oleh cara memanjat dan tempat yang dipanjat menurut Kidd & Hazelrigs (2009): *Aid*

*climbing, free climbing, bouldering, solo climbing, deep water soloing, free soloing, roped solo climbing, lead climbing, multi pitch climbing, traditional climbing, bottom rope climbing, dan top rope climbing.*

Dalam *rock climbing* setiap pemanjat pemula akan belajar memanjat dalam sebuah tembok buatan atau yang biasa disebut *climbing wall*, yang didesain menyerupai struktur batuan. Hal ini dilakukan supaya para pemanjat dapat berlatih melakukan pemanjatan secara rutin tanpa memikirkan cuaca dan waktu diluar. Para pemanjat menggunakan *climbing wall* untuk berlatih meningkatkan keterampilan dan teknik mereka. *Climbing wall* memberikan tempat yang aman bagi para pemanjat senior untuk melatih junior mereka dan memastikan bahwa pendaki baru telah menguasai teknik dan prosedur yang aman yang aman untuk memanjat (Luebben, 2009).

Dalam *rock climbing* cedera yang mungkin terjadi adalah luka pada jari, siku, lutut dan bahu, bisa karena terpeleset atau terjatuh, untuk yang lebih parah adalah lebam dan bengkak pada pergelangan tangan atau kaki karena terjatuh. Cedera seperti itu terlihat tidak berbahaya dan sering dianggap remeh, namun jika diabaikan dapat menyebabkan kerusakan dan infeksi yang serius, luka memar dapat menjadi cedera permanen pada tendon, sarung tendon, ligamen, dan pergelangan sehingga dapat menyebabkan kecacatan fisik minor. Perencanaan yang matang menjadi kunci keselamatan setiap pemanjat, setiap pemanjat harus mengetahui karakter dan kemampuan rekan pemanjatnya, rencana jalur pendakian, memeriksa peralatan dan

kondisi bebatuan, bahkan cuaca,. Persiapan yang baik dapat memperhatikan meminimalkan risiko cedera (Luebben, 2009).

Kegiatan memanjat tebing mulai dikenal sejak 200 tahun sebelum masehi. Hal ini berdasarkan ditemukannya lukisan goa di Cina, panjat tebing juga muncul pada abad ke 12 di Amerika dan Eropa. Namun pada jaman itu panjat tebing digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari serta keperluan tertentu. Panjat tebing mulai digunakan sebagai olahraga pada akhir abad 19 di beberapa negara Eropa (Kidd & Jennifer, 2009). Berdasarkan buku pedoman organisasi pecinta alam Malang (DIAZ), Indonesia mulai mengenal *rock climbing* pada 1960, adalah prajurit TNI AD yang berlatih dibukit 48 di Citatah, Bandung yang pertama kali melakukan *rock climbing*. Kemudian mulai merambah ke masyarakat umum pada tahun 1976, Harry Suliztiarto adalah orang yang pertama kali berlatih dan mendirikan komunitas *rock climbing* pertama di Indonesia dengan dibantu oleh tiga rekannya yaitu Heri Hermanu, Dedy Hikmat, dan Agus R pada tahun 1977. Komunitas tersebut bernama SKYGERS *Amateur rock climbing*. Komunitas tersebut mengawali gerakan terbentuknya komunitas *rock climbing* yang lain dan dengan segera menyebar ke berbagai daerah, khususnya ke beberapa kota dan universitas di Indonesia yang memiliki landscape gunung dan tebing. *Rock climbing* di Indonesia mulai berkembang pesat pada awal tahun 90'an. Hal itu diawali dengan gugurnya salah satu pemanjat terbaik Indonesia Sandy Febriyanto. Hal tersebut seolah-olah justru menjadi pelecut semangat para calon pemanjat untuk semakin bersemangat menaklukkan tantangan-tantangan baru. Olahraga *rock climbing* resmi masuk pada salah satu olahraga yang dilombakan pada

PON (Pekan Olahraga Nasional) pada tahun 2004. Hingga sekarang olahraga *rock climbing* menjadi fenomena bagi masyarakat dengan banyaknya kompetisi dan penjelajahan jalur panjat tebing baru di Indonesia.

Semenjak olahraga ekstrim menjadi fenomena, masih sedikit penelitian psikologi yang membahasnya (Willig, 2008). Ada beberapa penelitian psikologi yang dilakukan untuk mencari hubungan antara olahraga ekstrim dengan beberapa aspek psikologis, seperti kepribadian, urutan kelahiran, makna dan motivasi. Pada penelitian aspek kepribadian, hasil penelitian menyebutkan adanya hubungan antara berlatih olahraga ekstrim dengan tipe kepribadian tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku olahraga ekstrim memiliki kepribadian “pencari sensasi”, hal tersebut didapatkan dengan membandingkan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan alat ukur *Zuckerman's Sensation Seeking Scale (SSS)*. Pada penelitian tentang urutan kelahiran, hasil penelitian menyatakan bahwa anak pertama kurang tertarik untuk melakukan olahraga berbahaya dibandingkan dengan saudara-saudaranya (Nisbet, 1968; Yiannakis, 1976, dalam Willig 2008). Namun pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Seff, Gecas, dan Frey pada tahun 1993 membantah hipotesis tersebut. Selanjutnya adalah sejumlah penelitian yang membahas tentang proses inter dan intrapersonal yang terjadi dalam diri seseorang sehingga seseorang mempunyai kemungkinan untuk berpartisipasi dalam olahraga ekstrim. Hasil penelitian menyebutkan bahwa olahraga ekstrim dapat dipahami sebagai sebuah proses dinamis dari evolusi motivasi dan akulturasi resiko (Celsi dkk, 1993; Larkin & Griffiths, 2004, dalam Willig 2008).

Hal diatas menunjukkan bahwa olahraga ekstrim dapat dikaji lebih jauh. Diketahui bahwa secara sadar maupun tidak para pelaku olahraga ekstrim telah memasukkan dirinya pada resiko untuk mengalami kecelakaan dan terluka bagi fisik dan mental mereka. Para pelaku olahraga ekstrim menampilkan sisi kehidupan yang berbeda ketika banyak orang berasumsi bahwa melakukan olahraga ekstrim adalah tindakan dan tidak waras dan dapat membahayakan keselamatan fisik dan kesehatan mental. Memasuki situasi yang menantang secara fisik dan mental dapat memberikan kesempatan untuk menguji batas kemampuan seseorang. Para pelaku olahraga ekstrim memilih untuk menghadapi, dan melanggar batas kenyamanan dalam kegiatan untuk berolahraga. Mereka menembus batas diri sendiri, untuk meningkatkan kemampuan ke tingkat yang lebih tinggi. Kegiatan olahraga ekstrim menjadi bagian dari dorongan yang berhubungan dengan tantangan, hingga akhirnya meningkatkan keterbatasan pribadi seseorang. Keberhasilan menaklukan tantangan, dan menguasai sebuah kemampuan, menghasilkan rasa kepuasan dan kebanggaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga ekstrim dapat memberikan sebuah perubahan positif pada pelakunya, sehingga olahraga ekstrim dapat dikatakan sebagai sebuah aktivitas yang bermakna dan bertujuan (Willig, 2008).

Beberapa partisipan mengaku mengalami perubahan yang positif setelah melakukan olahraga ekstrim. Berikut ini adalah beberapa pernyataan dari orang-orang yang melakukan olahraga ekstrim yang dikutip dari jurnal Brymer dan Oades (2008), Willig (2008):

*“Kayak telah merubah hidup saya, hal itu memberi tahu siapa saya*

*sebenarnya. Pergi ke sungai menunjukkan siapa kamu sebenarnya dengan cara yang positif*  
(Luden, atlet kayak)

*“Seperti yang aku bilang, aku berpikir ini membuatmu menjadi orang yang lebih baik, membuatmu lebih puas, membuatmu lebih menyadari tentang bagaimana sebenarnya hidup dan kesenangan dalam hidup”*  
(TR, peselancar ombak besar)

*“Kamu tidak akan dapat membuat orang lain mengerti betapa menakutkan, betapa menyenangkan, betapa menarik dan indahnnya sensasi ini”*  
(TD, BASE jumper)

*“saya telah merasakannya lagi dan lagi, mungkin itulah yang aku cari. Ketika saya menjelajah dan pergi sendirian tanpa instruktur, dan kamu tau, melihat sekeliling, jatuh, meluncur, mengendalikan diri sendiri, turun dengan aman, melipat parasut dan kembali ke pesawat. Woow ini menyenangkan sekali, lakukan lagi dan lagi. Semakin sering kamu melompat, semakin banyak kekuatan udara yang kamu dapat”*  
(Billy, penerjun payung)

Pernyataan-pernyataan diatas menunjukkan bahwa olahraga ekstrim memberikan makna baru bagi seseorang, bagaimana cara hidup, menjalani hidup, kesenangan memasukkan diri dalam bahaya, serta keinginan kuat untuk melakukan perubahan menuju kondisi yang lebih baik. Bagi mereka, olahraga ekstrim adalah kesempatan untuk mendorong kebatas maksimal kemampuan diri mereka, baik secara fisik maupun mental. Beberapa orang yang dapat meningkatkan tantangan, dan berhasil melaluinya, secara tidak langsung meningkatkan rasa penghargaan dan kepuasan dalam diri (Willig, 2008). Olahraga ekstrim akan membawa pelakunya untuk menemukan sebuah makna, makna mempunyai nilai personal dan unik bagi setiap orang. Makna tersebut akan menggerakkan seseorang untuk menemukan tujuan dalam hidupnya, dimana seseorang yang memiliki tujuan hidup yang jelas memiliki

kualitas hidup yang lebih baik (Lubis D.U, dalam Bastaman, 2007).

Fenomena ini dapat diulas dalam berbagai topik kajian, salah satunya adalah kebermaknaan hidup. Bagaimana para pemanjat tebing memaknai hidupnya. Viktor Frankl sendiri memandang bahwa olahraga merupakan salah satu cara untuk memenuhi hasrat manusia untuk mencari ketegangan yang sehat sebagai ungkapan keinginan *the will to meaning* (Bastaman, 2007). Arti dari kebermaknaan hidup adalah sejauh mana seseorang dapat mengaktualisasikan diri mengembangkan potensinya, serta bagaimana memaksimalkan hidup dan kapasitas yang dimilikinya, dan penghayatan seberapa jauh dirinya telah mencapai tujuan hidupnya dengan kebebasan emosional dan spiritual (Frankl, 2003). Penemuan makna hidup dapat memberi visi dan harapan hidup, sehingga dapat menjadi pengarah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, sehingga makna hidup seakan-akan menantang dan mengundang seseorang untuk memenuhinya. Dengan kebermaknaan seseorang akan memiliki kekuatan untuk hidup, yang mendorong untuk memiliki sebuah komitmen kehidupan (Ancok, dalam Frankl, 2003). Victor Frankl menjelaskan bahwa makna hidup menjadi penting bagi seseorang ketika dia sudah merasa hidupnya benar dan memiliki tujuan. Dan manusia bebas berkehendak dan berhasrat untuk hidup lebih bermakna (Bastaman, 2007). Penulis mengangkat tema ini dikarenakan makna hidup setiap orang itu berbeda dan unik, apa yang dianggap penting oleh seseorang belum tentu penting bagi orang lain. Dan makna hidup itu sendiri terlihat dari setiap tindakan dan perilaku yang dilakukan oleh seseorang (Frankl, 2003).

## 1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, yaitu untuk mengetahui makna hidup bagi pelaku olahraga ekstrim, maka permasalahan penelitian ini dibagi menurut komponen-komponen keberhasilan makna hidup dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana peningkatan kesadaran atas kondisi diri saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan menuju kondisi yang lebih baik?
2. Apa nilai-nilai kehidupan yang sangat penting dan berarti bagi kehidupan pelaku pemanjat tebing?
3. Bagaimana perubahan sikap dari yang semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah?
4. Komitmen terhadap makna hidup dan tujuan hidup yang diterapkan?
5. Bagaimana pengembangan potensi-potensi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi?
6. Bagaimana dukungan sosial kepada subjek, hadirnya orang-orang yang dekat dan akrab yang dapat dipercaya dan diandalkan saat diperlukan?

## 1.3 Signifikansi Penelitian

Dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh Campbell & Johnson serta Puchan (dalam Willig, 2008) terdapat peningkatan yang signifikan dari jenis olahraga dan pelaku olahraga ekstrim. Di Indonesia para pemanjat tebing ini ada telah menyebar

diberbagai provinsi, khususnya provinsi yang memiliki *landscape* pegunungan. Penelitian ini akan mengungkapkan bagaimana seorang pemanjat tebing menemukan makna hidupnya, perubahan-perubahan yang terjadi setelah ia menggeluti panjat tebing, serta pengembangan potensi yang dipunyai. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu pelaku olahraga ekstrim berikut (Brymer, 2008):

*“Saya hanya bisa membandingkan diri sekarang dengan diri saya yang dulu, ketika saya bukan seorang petualang dan menjadi orang yang tidak seimbang, lebih tertutup, arogan, dengan pergaulan terbatas, dan anda tahu bagian yang terburuk adalah saya bahkan tidak tahu bahwa saya tidak seimbang. Saya cukup mengalamai perbedaan sekarang. Misalnya ketika saya sedang praktek kedokteran, sekarang saya jauh lebih sadar, bahwa pasien bukan hanya tidur dengan penyakit didalamnya. Saya jauh lebih sadar bahwa pasien meskipun dengan penyakit didalamnya adalah seorang manusia yang punya banyak hal-hal lain dan hanya saja kebetulan memiliki stroke sekarang.”*

(GS, BASE jumper)

*“Kayak telah merubah hidup saya, hal itu memberi tahu siapa saya sebenarnya. Pergi ke sungai menunjukkan siapa kamu sebenarnya dengan cara yang positif”*

(Luden, atlet kayak)

Sehingga diharapkan penelitian ini akan mengungkapkan fakta-fakta baru dibalik fenomena olahraga ekstrim yang berkembang, dan juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui makna hidup bagi pelaku olahraga ekstrim *rock climbing*.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu :

1. Manfaat secara teoritis adalah dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai kebermaknaan hidup bagi sebagian orang yang melakukan kegiatan berbahaya yaitu olahraga ekstrim panjat tebing.
2. Manfaat praktisnya adalah membantu penulis untuk melatih kemampuan berkomunikasi, berinteraksi dan bekerja sama dengan pihak-pihak yang berhubungan secara langsung maupun tidak langsung selama proses penelitian