

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN RASA EMPATI PADA MAHASISWI PENDAKI GUNUNG DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dita Nurlitasari dan Rohmatun
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara rasa empati dengan kematangan emosi pada mahasiswi pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi populasi sebagai pengambilan subjek, yaitu sebanyak 53 mahasiswi pendaki gunung. pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala rasa empati dan skala kematangan emosi. Skala rasa empati terdiri dari 36 item dan skala kematangan emosi terdiri dari 39 item. Uji daya beda skala rasa empati berkisar antara 0,305 sampai dengan 0,570 dengan estimasi 0,883. Uji daya beda skala kematangan emosi berkisar antara 0,308 sampai 0,713 dengan estimasi 0,930.

Metode analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment. Hasil uji hipotesis koefisien korelasi $r_{xy} = 0,785$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara rasa empati dengan kematangan emosi pada mahasiswi pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,617 yang berarti, kematangan emosi member sumbangan efektif sebesar 61,7% terhadap rasa empati.

Kata kunci: Kematangan Emosi, Rasa Empati

Pendahuluan

Pendakian gunung merupakan suatu aktivitas menarik yang mampu menyegarkan pikiran bahkan mungkin bisa menjadi hobi bagi banyak orang serta dapat menjadi suatu prestasi yang dapat dibanggakan. Aktivitas pendakian gunung saat ini tidak lagi sebagai suatu aktivitas yang langka, maksudnya bukan hanya dilakukan oleh individu yang mengatakan dirinya sebagai pecinta alam, penjelajah alam dan sebagainya, tetapi masyarakat atau orang dikalangan umumnya sudah banyak yang melakukannya (Mahesa, 2010).

Kegiatan pendakian gunung adalah kegiatan yang penuh tantangan, tetapi kadang juga sebagai kegiatan yang bersifat sangat ekstrim untuk individu. Seseorang akan mendapatkan rasa kepuasan tersendiri bila mampu mencapai puncak gunung serta dapat menyaksikan indahnya kawah gunung dari jarak yang sangat dekat. Dalam kegiatan pendakian gunung, banyak sekali hal-hal yang harus diketahui yang berupa aturan-aturan selama pendakian, persiapan, perlengkapan pendakian, serta cara-cara yang baik untuk melakukan kegiatan pendakian dan lain-lain (Mahesa, 2010).

(Kadir, 2003) mengemukakan bahwa persiapan yang harus disiapkan sebelum melakukan pendakian harus benar-benar matang, terlebih informasi tentang gunung tujuan tersebut, baik informasi cuaca, ketinggian gunung, jenis vegetasi, jalur pendakian, sumber mata air dan sebagainya. Selain persiapan-persiapan tersebut, pendaki juga harus mengetahui kondisi tubuh masing-masing, apakah mempunyai penyakit yang bisa sewaktu-waktu bisa kambuh bila berada di gunung. Mendaki gunung membutuhkan banyak persiapan yang melibatkan persiapan fisik, logistik, pengaturan rencana perjalanan dan manajemen emosi. Hal tersebut merupakan suatu yang penting karena saat mendaki gunung diharuskan membawa perlengkapan yang mampu menjamin keamanan supaya saat dalam perjalanan bisa terlaksana sesuai dengan yang telah direncanakan.

Pendakian gunung tak hanya dikhususkan bagi para laki – laki saja, tetapi para perempuanpun dapat melakukan kegiatan tersebut dengan porsi yang hampir sama dengan laki - laki. Laki- laki ataupun perempuan dapat melakukan pendakian gunung, tetapi perlu diperhatikan, mereka harus dalam kondisi yang fit, baik secara fisik maupun secara mental, dikarenakan perempuan juga akan

dihadapkan pada tantangan juga ancaman yang sama seperti pendaki laki – laki (Banyuista, 2012). Kegiatan pendakian gunung itu sendiri memiliki banyak manfaat yang dapat diperoleh. Nilai-nilai positif yang didapat dalam kegiatan mendaki gunung menurut Schumacher (Yitno, 1997) adalah penyegaran kembali kegiatan badan yang meliputi bernafas, berjalan, dan melihat, menumbuhkan penghargaan terhadap air, udara, dan tanah, menumbuhkan persahabatan dan solidaritas serta menjembati kesenjangan sosial, dan menumbuhkan cinta akan alam. Selain itu ada nilai spiritual yang terkandung dalam kegiatan pendakian alam, yaitu: perjumpaan dengan Sang Illahi melalui ciptaan-Nya dengan permasalahan lingkungan masa kini yang memungkinkan timbulnya spiritualitas ekologis. Yustikasari (2005) mengemukakan bahwa matang dalam hal emosi juga tidak menjamin individu akan bebas dari kesulitan dan kesusahan. Seorang pendaki gunung dituntut memiliki rasa empati supaya mampu memahami apa yang orang lain rasakan dan yang dipikirkan pada situasi tertentu. Rasa empati merupakan suatu bentuk emosi kesadaran diri, selain rasa malu, rasa cemburu dan rasa bersalah. Ketika seorang pendaki gunung yang memiliki rasa empati harus memahami kondisi mental dan emosi orang lain pada saat melakukan kegiatan di alam. Kematangan emosi pada individu bisa dilihat dengan bagaimana cara individu memecahkan konflik yang dihadapi, bagaimana mengatasi kesulitan, yang artinya adalah seseorang yang mau bekerja keras tanpa mengeluh dan selalu merasa bisa melakukan segala hal dan mempunyai keyakinan yang kuat untuk melakukan segala aktivitasnya dan secara emosi pada tiap individu, tidak akan langsung menunjukkan kualitas individu untuk dapat mengenali emosi pada diri sendiri. Emosi tersebut kemudian dikelola dan digunakan untuk memberi motivasi pada diri sendiri dan memberikan manfaat dalam hubungannya dengan orang lain sehingga individu akan dapat membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan secara optimal sekalipun individu tersebut sedang menghadapi masalah (Walgito, 2004).

Salah satu nilai positif yang dapat diperoleh dari kegiatan pendakian gunung adalah munculnya rasa empati di kalangan para pendaki. (Handayani, 2010) mengatakan, berkegiatan di alam bebas sebenarnya mengembangkan kepribadian bagi pelakunya, setidaknya rasa akan kecintaannya kepada tanah air akan bertambah seperti melakukan aktivitas perjalanan ke pelosok-pelosok wilayah negeri dan mengenal berbagai bagian sampai yang terdalam dari negeri ini akan menjadikan kecintaan orang terhadap tanah airnya meningkat. Hubungan persaudaraan yang terjalin, tanpa membedakan, agama, ras dan antar golongan adalah bagian terpenting dalam berkegiatan di alam terbuka. Hal ini dapat menimbulkan rasa simpatik dan empati yang tinggi di kalangan para pendaki.

Dalam kegiatan mendaki gunung, para pendaki gunung dituntut harus siap dalam segala hal. Soethanto (2010) mengatakan bahwa aspek psikologis begitu berpengaruh dalam kegiatan arung jeram dan juga kegiatan alam bebas lain, baik dalam pembentukan kematangan emosional, konsep diri, dinamika kelompok atau pun proses mengambil keputusan. Oleh karena itu sangatlah dibutuhkan bagi para pendaki untuk matang secara emosi dan memiliki rasa empati sebab akan sangat berpengaruh pada pikiran dan fisik individu, apabila pendaki tidak matang secara emosi dan tidak memiliki rasa empati, maka akan berakibat fatal.

Emosi menurut (Taufik, 2012) adalah suatu aktivitas mental untuk mampu memahami apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain, juga tentang apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh individu yang bersangkutan (observer, perceiver) terhadap keadaan yang sedang dihadapi oleh orang lain tanpa individu yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya.

Empati menurut Titchner (Goleman, 2007) berasal dari adanya semacam peniruan secara fisik akan beban orang lain, yang pada akhirnya memunculkan perasaan yang sama dalam diri orang tersebut. Empati menurut Johnson (dalam Sari & Eliza, 2003) merupakan suatu kecenderungan untuk bisa memahami kondisi pikiran orang lain. Individu yang mempunyai empati digambarkan sebagai individu yang mempunyai rasa toleran, ramah, mempunyai kendali diri yang bagus, serta mempunyai sifat humanistik.

Santrock (2007), menyatakan bahwa empati berarti melakukan reaksi terhadap apa yang dirasakan orang lain, dengan disertai respon emosional yang sama dengan perasaan orang lain. Lebih lanjut Santrock (2007) walaupun empati dirasakan sebagai kondisi emosional, namun perasaan empati mempunyai komponen kognitif yang berupa kemampuan untuk mampu memahami kondisi psikis dalam diri individu atau yang dikenal sebagai pengambilan perspektif.

Baron & Byrne (2005) berpendapat bahwa empati adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu merasakan emosi orang lain, merasa simpatik dan berusaha untuk menyelesaikan masalah, dan menyamakan dengan pandangan orang lain. Empati menurut Myers (Sarwono & Meinarno, 2009), merupakan dorongan untuk membantu orang lain tanpa mempertimbangkan kepentingan sendiri. Empati lebih menekankan pada kesejahteraan orang lain. Individu yang memiliki rasa empati yang tinggi pada orang lain, akan membuatnya mempunyai keinginan untuk selalu membantu orang lain. Empati dibentuk dari kesadaran diri. Individu yang makin terbuka pada emosi dirinya sendiri, maka individu tersebut akan semakin terampil pula dalam membaca perasaan. Empati pada dasarnya adalah memahami hati, pola pikir, dan perasaan orang lain termasuk latar belakang, perasaan dan motif orang lain. Semakin besar rasa empati kepada orang lain, maka semakin besar pula individu tersebut bisa menghargai dan menghormati orang lain. Seseorang untuk mampu berempati kepada orang lain seharusnya mau mendengarkan dengan mata dan hati, bukan hanya dengan telinga. Namun kebanyakan dari orang mendengarkan bukan karena berniat untuk memahami, melainkan dengan niat untuk bereaksi (Hatch, 2007).

Empati menurut Clark (Pramono dan Ario, 2009), dianggap sebagai salah satu cara yang sangat efektif dalam upaya untuk bisa mengenali, memahami dan melakukan evaluasi terhadap orang lain. Melalui empati, maka individu akan dapat merasakan dan mengetahui apa yang menjadi kebutuhan orang lain, aspirasi dari orang lain, keluhan yang dirasakan, kebahagiaan, sakit hati dan kekecewaan yang dirasakan oleh orang lain. Individu dengan empatinya, dapat menjalin dan memiliki hubungan sosial yang baik dengan masyarakat dan lingkungannya.

Ketrampilan berempati akan bisa menjadi kunci untuk keberhasilan dalam bergaul dan melakukan sosialisasi dalam masyarakat. Individu bisa diterima oleh orang lain dalam pergaulan bila individu tersebut mampu memahami kondisi dan perasaan orang lain dan mampu memberikan perlakuan yang seharusnya dan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh orang tersebut. Individu perlu mengasah ketrampilan empatinya supaya dirinya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Empati menurut Lauster (2005), berfungsi untuk mempercepat hubungan dengan orang lain sehingga dapat menghindari adanya kesalahpahaman, perdebatan dan ketidaksepakatan antar individu. (Dymond, 1995) menambahkan empati berfungsi pula dalam penyesuaian diri karena terdapat kesadaran dalam diri bahwa sudut pandang setiap orang berbeda sehingga lebih fleksibel, optimis dan memiliki kematangan emosi. Sejalan dengan pendapat (Dymond, 1995) menambahkan empati berfungsi untuk meningkatkan pemahaman diri dengan memahami perspektif orang lain sehingga terjadi perbandingan sosial yang dilakukan dengan cara membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Empati menjadi bagian penting yang bagi perkembangan individu yang berguna untuk menjaga individu terhindar dari perilaku yang bisa merugikan orang lain juga menemukan cara penyesuaian diri dengan lingkungan sosial.

Rasa empati dapat ditumbuhkan melalui kegiatan pendakian gunung. Kegiatan mendaki gunung bagi sebagian orang merupakan suatu hal yang sangat aneh, seperti tidak ada kegiatan lain yang lebih santai, menyenangkan dan bermanfaat bagi diri kita, tidak menguntungkan dan terkesan menghambur-hamburkan uang karena biaya transportasi, peralatan dan segala kebutuhan yang diperlukan selama pendakian bisa menghabiskan banyak biaya. Banyak orang yang belum memahami manfaat atau sisi positif dari mendaki gunung. Tantangan yang dihadapi selama pendakian gunung adalah ujian untuk seorang pendaki. Bagaimana seseorang bisa mengatasi permasalahan tersebut dengan menggunakan kemampuan yang ada dan bisa menyatu dengan alam. Jika seseorang berhasil

menghadapi itu semua, maka seseorang akan dengan mudah untuk mengatasi rasa takut, cemas dan mencapai kemenangan untuk melawan ego yang ada dalam diri karena mendaki gunung juga membutuhkan team work.

Permasalahan kemampuan berempati ditunjukkan oleh mahasiswi pendaki gunung. Kegiatan pendakian gunung dapat menanamkan karakter positif bagi pelakunya. Kegiatan ini dapat menumbuhkan hubungan persaudaraan yang terjalin, diantara para aktivis pendaki tanpa membedakan ras, agama dan antar golongan. Hal ini dikarenakan saat melakukan pendakian, tidak ada pelayan yang melayani dan seseorang tidak bias menyandarkan diri atau bergantung pada orang lain selain diri kita sendiri yang melakukannya. Kondisi yang jauh dari keramaian, tidak ada penolong selain diri sendiri dan teman-teman sesama pendaki. Keakraban yang terjalin diantara sesama pendaki dapat menimbulkan rasa empati diantara sesama pendaki itu sendiri.

(Taufik, 2012) mengemukakan bahwa empati terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a. Komponen kognitif, yaitu suatu komponen yang memunculkan suatu pemahaman pada perasaan orang lain. Individu yang empati akan memiliki ketrampilan – ketrampilan yang berhubungan dengan masalah komunikasi sosial, perspektif sosial dan juga kepekaan dalam memahami sosio-emosional orang lain. Seseorang tanpa memiliki kemampuan kognitif yang memadai adakan salah dalam memahami keadaan orang lain (*incongruence*), dikarenakan fenomena sosial yang ditangkap tidak sesuai dengan realitas sosial yang ada.
- b. Komponen afektif, merujuk pada ketrampilan menseimbangkan antara pengalaman emosional kepada orang lain. Komponen afektif pada aspek empati ini terdiri dari simpti, sensitivitas dan mau berbagi penderitaan yang sedang dialami oleh orang lain, misalnya merasa dekat dengan kesulitan – kesulitan yang dialami orang lain yang dibayangkan seolah – oleh dialami oleh dirinya sendiri. Untuk bisa terjadi pengalaman empati diperlukan adanya komponen afektif, yaitu suatu ketrampilan untuk mampu mengalami secara emosi dengan tingkat reaktifitas emosional yang memadai.
- c. Komponen komunikatif, suatu ekspresi dari pemikiran – pemikiran empatik empatik (*intellectual empathy*) dan perasaan empatik (*empathic emotions*) kepada orang lain yang bisa dimanifestasikan dalam bentuk kata – kata dan perbuatan. Komponen komunikatif merupakan jembatan penghubung atau sebagai sarana pelaksanaan ekspresi dari komponen kognitif dan afektif.

Davis (Sari & Eliza, 2003; Ginting, 2009) menjelaskan bahwa aspek-aspek empati, yaitu:

- a. Aspek kognitif, lebih difokuskan pada proses kognitif untuk bisa memahami cara pandang orang lain dengan tepat, sehingga harapannya seseorang mampu unntuk membedakan emosi dari orang lain dengan tepat, dan bisa menerima cara pandang orang lain. Aspek kognitif terdiri dari:
 - 1) *Perspective tacking* (pengambilan perspektif, yaitu suatu kecenderungan yang ada pada individu untuk mengambil alih sudut pandang orang lain secara spontan. Kemampuan *perspektive tacking* ini sangat penting untuk diterapkan pada pada perilaku yang non – egosentrik, yaitu perilaku yang orientasinya tidak untuk kepentingan diri sendiri, tetapi merupakan perilaku yang lebih berorientasi untuk kepentingan orang lain.
 - 2) *Fantasy* (imajinasi), Yaitu suatu kecenderungan individu untuk mengubah dirinya masuk dalam perasaan dan perilaku dari karakter – karakter hayalan yang didapat dari buku – buku dongeng, televisi, bioskop, ataupun dari permainan – permainan.
- b. Aspek afektif, merupakan kecenderungan dari seseorang untuk mengalami sendiri perasaan emosional orang lain. Aspek afektif terdiri dari:
 - 1) *Empathic concern* (perhatian empatik), yaitu orientasi dari seseorang kepada orang lain yang berupa rasa simpati, belas kasihan, dan kepedulian kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Aspek *Empathic concern* ada kaitannya secara positif dengan reaksi emosi dan tindakan untuk memberi pertolongan kepada orang lain.

- 2) *Personal distress* (distress pribadi, yaitu suatu orientasi seseorang kepada dirinya sendiri yang berbentuk adanya rasa cemas dan kegelisahan pada situasi interpersonal).

Kemampuan empati selain dilakukan dalam bentuk mau memahami perasaan orang lain saja, namun juga harus dinyatakan secara lisan dan tindakan nyata. Gazda (Budiningsih, 2004) menyatakan tiga ciri empati, yaitu

- a. Mendengarkan dengan sungguh – sungguh ketika orang lain bercerita, apa yang dirasakannya, dan apa terjadi pada dirinya.
- b. Menyusun kalimat yang sesuai untuk menggambarkan perasaan dan situasi yang dirasakan orang tersebut.
- c. Menggunakan susunan kalimat tersebut untuk dapat mengenali orang lain dan mencoba untuk memahami perasaan serta situasinya.

Rasa empati dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hoffman (2000), mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi empati yaitu: sosialisasi, *mood* dan *feeling*, situasi dan tempat, proses belajar dan identifikasi, komunikasi, bahasa, dan pengasuhan. Ginting (2009) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa beberapa proses perkembangan empati seseorang menurut beberapa ahli dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola asuh, jenis kelamin, kepribadian, variasi situasi, usia, derajat kematangan, pengalaman dan objek respon, serta sosialisasi. Salah satu factor penting yang mempengaruhi rasa empati adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi yaitu suatu ketrampilan dari individu untuk bisa memanfaatkan emosinya dengan sebaik mungkin serta menyalurkannya kepada sesuatu yang berguna, dan tidak berusaha untuk melenyapkan emosi yang ada dalam dirinya (Davidoff, 2001). Kematangan emosi menurut Sartre (2002) adalah keadaan dimana seseorang tidak dengan mudah terganggu rangsang yang sifatnya emosional, baik yang berasal dari dirinya sendiri ataupun yang berasal dari luar dirinya, selain itu individu dengan kematangan emosi yang dimilikinya, mampu bertindak dengan cara yang tepat dan juga wajar yang sesuai dengan situasi dan juga kondisi yang ada pada saat itu.

Seseorang yang mempunyai tingkat kematangan emosi tinggi berarti orang tersebut mampu mengontrol dorongan emosinya, pandai merasakan apa yang dirasakan orang lain serta mampu menjaga hubungan yang telah terjalin baik dengan lingkungannya. Riadiani (2010) mengatakan seseorang dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila orang tersebut mampu tidak “meledakkan” emosinya di hadapan banyak orang, namun mampu menunggu waktu dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih bisa diterima.

Kematangan emosi menurut (Hurlock, Istiwidayanti, Sijabat, & Soedjarwo, 1990) ditunjukkan dengan cara remaja dapat dengan kritis menilai terlebih dahulu sebelum remaja bertindak secara emosional, remaja tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya; sehingga remaja berusaha untuk membiarkan berbagai rangsangan yang berasal luar yang dapat berakibat munculnya ledakan emosi. Remaja dengan kematangan emosi yang baik akan memberikan respon emosional yang stabil, tidak mudah berubah – ubah dari satu emosi ke emosi yang lain, atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Kematangan emosi (Hurlock et al., 1990) dapat dicapai dengan cara remaja harus belajar bagaimana caranya mendapatkan penjelasan tentang situasi yang dapat memunculkan reaksi emosi, remaja juga harus belajar bagaimana cara menggunakan katarsis emosi yang berguna untuk melampiaskan emosinya. Remaja dapat melakukan katarsis emosi dengan cara melakukan latihan fisik secara teratur, bekerja atau bermain, menangis atau tertawa. Meskipun cara – cara tersebut dapat digunakan untuk melampiaskan gejolak emosi yang muncul yang dikarenakan adanya usaha untuk mengungkapkan emosi, namun demikian sikap sosial terhadap perilaku menangis kurang bisa diterima dibandingkan dengan sikap sosial terhadap perilaku tertawa, kecuali bila tertawa hanya dilakukan apabila mendapatkan dukungan sosial.

Yustikasari (2005) mengemukakan bahwa matang dalam hal emosi juga tidak menjamin individu akan bebas dari kesulitan dan kesusahan. Seorang pendaki gunung dituntut memiliki rasa empati

untuk memahami apa yang orang lain rasakan dan pikirkan pada situasi tertentu. Rasa empati merupakan suatu bentuk emosi kesadaran diri, selain rasa malu, rasa cemburu dan rasa bersalah. Ketika seorang pendaki gunung yang memiliki rasa empati harus memahami kondisi mental dan emosi orang lain pada saat melakukan kegiatan di alam. Kematangan emosi pada individu ditandai dengan bagaimana konflik dipecahkan, bagaimana kesulitan ditangani, yang artinya adalah seseorang yang mau bekerja keras tanpa mengeluh dan selalu merasa bisa melakukan segala hal dan mempunyai keyakinan yang kuat untuk melakukan segala aktivitasnya dan secara emosi pada tiap individu, tidak akan langsung menunjukkan kualitas individu untuk mengenali emosi pada diri sendiri. Emosi tersebut kemudian dikelola dan dipergunakan untuk menjadi motivasi bagi diri sendiri dan memberi manfaat dalam melakukan hubungannya dengan orang lain sehingga individu akan dapat membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan secara optimal sekalipun individu tersebut sedang menghadapi masalah (Walgito, 2004).

Dalam kegiatan mendaki gunung, para pendaki gunung dituntut harus siap dalam segala hal. Soethanto (2010) mengatakan bahwa aspek psikologis begitu berpengaruh dalam kegiatan arung jeram dan juga kegiatan alam bebas lain, baik dalam pembentukan kematangan emosional, konsep diri, dinamika kelompok atau pun proses mengambil keputusan. Oleh karena itu sangatlah dibutuhkan bagi para pendaki untuk matang secara emosi dan memiliki rasa empati sebab akan sangat berpengaruh pada pikiran dan fisik individu, apabila pendaki tidak matang secara emosi dan tidak memiliki rasa empati, maka akan berakibat fatal.

Aspek-aspek kematangan emosi menurut Anderson (Asih & Pratiwi, 2010), yaitu:

- a. Kasih sayang: Individu mampu memberikan kasih sayang kepada orang lain secara wajar, seperti saat individu tersebut mendapatkan kasih sayang dari keluarganya.
- b. Emosi terkendali: individu dapat mengendalikan perasaannya terutama terhadap yang diarahkan kepada orang lain, dapat memanipulasi emosi dan mengekspresikannya dengan baik.
- c. Emosi terbuka, lapang: individu mau menerima kritik dan saran yang diberikan orang lain yang berkaitan dengan kelemahan yang dimilikinya, demi perbaikan diri, juga memiliki pemahaman yang mendalam tentang dirinya sendiri.

Feinberg (Handayani, 2004) menyatakan bahwa ada beberapa aspek kematangan emosi seseorang yaitu:

- a. Penerimaan diri,
- b. Menghargai orang lain
- c. Tanggung jawab
- d. Kepercayaan diri
- e. Sabar
- f. Rasa humor

Dasar perkembangan seseorang salah satunya adalah kematangan emosi dan sangat mempengaruhi tingkah laku. Gejala kejasmanian menurut Hariyadi (2007), yang didalamnya termasuk tingkah laku adalah bentuk akibat dari emosi yang dirasakan oleh individu. Individu dengan kematangan emosinya akan selalu mendasarkan tindakannya pada penilaian emosi yang baik dan bertanggung jawab sehingga gaya hidupnya cenderung menjadi lebih banyak menunjukkan tingkah laku yang matang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti terdorong untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dan rasa empati pada perempuan yang melakukan aktivitas pendakian gunung. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana variable bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kematangan emosi dengan subjek penelitian yang berbeda pula yaitu mahasiswi pecinta alam di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini berjudul "Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Rasa Empati pada Mahasiswi Pendaki Gunung di Universitas Islam Sultan Agung Semarang".

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala empati yang disusun berdasarkan aspek empati dari (Taufik, 2012), yaitu aspek kognitif, afektif dan komunikatif dengan jumlah item sebanyak 36, dan skala kematangan emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek kematangan emosiyang dikemukakan oleh Feinberg (Handayani, 2004), yaitu penerimaan diri, menghargai orang lain, tanggung jawab, kepercayaan diri, sabar dan rasa humor. (39 aitem). Subjek penelitian ini adalah mahasiswi yang aktif dalam organisasi pecinta alam yang berjumlah 53 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*.

Metode analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Hubungan tersebut berupa hubungan negatif, yaitu makin tinggi variabel bebas maka makin rendah variabel tergantungnya, dan sebaliknya, makin rendah variabel bebas maka makin tinggi variabel tergantungnya. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 17.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan rasa empati pada mahasiswi pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai korelasi $r_{xy} = 0,785$ dengan $p < 0,01$. Adapun sumbangan efektif variable kematangan emosi terhadap rasa empati sebesar 61,7%, sedangkan 38,3% sisainya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan rasa empati pada mahasiswi pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini dapat dilihat dari nilai korelasi $r_{xy} = 0,785$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kematangan emosi memberi sumbangan efektif terhadap rasa empati sebesar 61,7%, sedangkan 38,3% yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini, diantaranya adalah pola asuh, kepribadian, jenis kelamin, usia, pendidikan dan faktor lingkungan sosial.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Morgan (Hurlena, 2007) bahwa rasa empati dipengaruhi oleh kematangan emosi. Hariyadi (2007) mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan dasar perkembangan remaja dan sangat mempengaruhi munculnya tingkah laku. Kematangan emosi merupakan gejala kejasmanian termasuk tingkah laku merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu. Individu yang matang emosinya akan selalu bertindak berdasarkan penilaian emosi yang baik dan bertanggung jawab dan lebih jauh gaya hidupnya cenderung lebih banyak menunjukkan tingkah laku yang matang.

Rasa empati merupakan ketrampilan individu untuk mampu merasakan keadaan emosional orang lain, simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain (Baron & Byrne, 2005). Menurut Myers dalam (Sarwono & Meinarno, 2009), empati adalah keinginan untuk menolong orang lain tanpa memikirkan kepentingan sendiri. Empati menitikkan pada kesejahteraan orang lain. Empati yang tinggi pada seseorang akan menjadikannya memiliki keinginan untuk menolong orang lain.

Rasa empati dapat ditanamkan melalui berbagai hal, salah satunya melalui kegiatan pendakian gunung. (Handayani, 2010) mengatakan bahwa kegiatan di alam bebas mampu untuk mengembangkan karakter pelakunya, seperti rasa kecintaan kepada tanah air akan bertambah setelah melakukan perjalanan ke berbagai pelosok negeri dan mengenal bagian-bagian terdalam dari negeri. Melalui kegiatan di alam terbuka, ikatan persaudaraan yang terjalin, tanpa memandang

perbedaan ras, agama, dan antar golongan adalah bagian terpenting dalam berkegiatan di alam terbuka. Hal ini dapat menimbulkan rasa simpatik dan empati yang tinggi di kalangan para pendaki.

Rasa empati yang terbangun pada mahasiswi akan mampu membuatnya untuk memahami orang lain secara intelektual dan emosional. Empati mengakibatkan mahasiswi menjadi lebih peduli dan rela memberikan perhatian kepada orang lain. Rasa kasihan yang muncul kepada orang lain dapat meningkatkan kemauan mahasiswi untuk bersedia bekerjasama dan berbagi untuk memberikan sumbangan yang berarti bagi orang lain. Stephan dan Stephan (dalam Asih dan Pratiwi, 2010) menyatakan bahwa orang yang memiliki rasa empati akan berusaha untuk memberi pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan dan merasa kasihan terhadap penderitaan yang dirasakan orang tersebut.

Rasa empati dipengaruhi oleh banyak faktor. Ginting (2009) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi proses perkembangan empati seseorang menurut beberapa ahli yaitu pola asuh, kepribadian, jenis kelamin, variasi situasi, pengalaman dan objek respon, usia, derajat kematangan dan sosialisasi. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi rasa empati adalah kematangan emosi.

Kematangan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menggunakan emosinya secara baik serta mampu melampiaskan emosinya pada sesuatu yang bermanfaat dan bukan berusaha untuk menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya (Davidoff, 2001).

Seseorang yang emosinya terkendali dengan baik, akan mampu untuk berpikir secara baik dan melihat permasalahan dengan objektif (Walgito, 2004). Kematangan emosi sebagai keadaan individu yang tidak dengan mudah merasa dirinya terganggu bila mendapatkan rangsangan yang bersifat emosional, baik berasal dari dalam dirinya, maupun yang berasal dari luar, individu yang memiliki kematangan emosi yang baik, maka mampu bertindak dengan tepat dan wajar sesuai dengan kondisi yang ada, dan tetap mengutamakan pada tugas dan tanggung jawabnya. Dengan demikian remaja yang memiliki kematangan emosi yang baik, mampu memberikan empati kepada orang lain sesuai dengan apa yang menjadi harapan dari orang yang membutuhkannya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi yang dimiliki mahasiswi akan berpengaruh terhadap rasa empati pada mahasiswi. Mahasiswi yang matang emosinya dapat membedakan perilaku-perilaku apa yang seharusnya dilakukan dan perilaku-perilaku apa yang seharusnya dihindari. Salah satunya adalah menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain.

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi dengan rasa empati pada mahasiswi pendaki gunung berada pada kategori tinggi. Hal tersebut berdasarkan mean empirik skor sampel rasa empati berada dalam kategorisasi tinggi yaitu 108 dan mean empirik skor sampel kematangan emosi berada dalam kategori tinggi yaitu 119,83.

Kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 61,7% terhadap rasa empati. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinan (r^2) sebesar 0,617, sedangkan sisanya 38,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan rasa empati pada mahasiswa pendaki gunung di Universitas Islam Sultan Agung, sehingga hipotesis diterima. Makin tinggi tingkat kematangan emosi yang dialami mahasiswi, maka makin tinggi rasa empatinya, dan sebaliknya, makin rendah kematangan emosi yang dialami mahasiswi, maka makin rendah pula kecerasa empatinya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dilakukan, ada beberapa saran yang ditujukan untuk pihak-pihak yang mempunyai kepentingan antara lain:

1. Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan dapat mempertahankan kematangan emosinya yang sudah baik, dengan cara: (a) Mengenal dan mengidentifikasi diri sendiri lebih baik lagi sehingga dapat memberikan penilaian secara obyektif dan realistis serta dapat bertindak sesuai kondisi dirinya sendiri sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya; (b) Mengenal emosi yang ada dalam dirinya, sehingga dapat melampiaskannya secara proporsional, seperti takut, sakit hati, marah, kecewa, dan empati; (c) Lebih mengenal lagi kondisi dan emosi orang lain, sehingga dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain; (d) Membangun komunikasi secara efektif dengan orang lain sehingga terbina hubungan yang baik, seperti menghargai orang lain, tidak memaksakan kehendak, membantu orang lain yang membutuhkan dan sebagainya; (e) Memotivasi diri sendiri bahwa dirinya memiliki kelebihan dan kemampuan yang sama dengan orang lain, sehingga dapat muncul kepercayaan dalam diri sendiri. Mahasiswa juga perlu membangun tanggung jawab diri sehingga dapat memiliki kendali diri yang lebih baik lagi.

2. Peneliti Mendatang

Bagi peneliti mendatang diharapkan agar dapat meneliti dengan memperhatikan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap rasa empati, seperti pola asuh, kepribadian, jenis kelamin, usia, pendidikan dan factor lingkungan sosial.

Daftar Pustaka

- Banyuista. (2012). Tips untuk Wanita Pendaki Gunung/Kegiatan Alam Bebas. Retrieved from http://komikstrips.multiply.com/journal/item/528/Tips_Untuk_Wanita_Pendaki_Gunung_Kegiatan_Alam_Bebas.?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fite
- Dymond, S. (1995). Conditional discrimination responding in non-humans. *The Irish Journal of Psychology*, 16(4), 334–345.
- Handayani. (2010). Mendaki Gunung Mendidik Karakter Anak. Retrieved from <http://edukasi.kompas.com>
- Handayani, K. (2004). Perbedaan Kematangan emosi ditinjau dari Pola Asuh. *Jurnal Psikologi. Skripsi*.
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, Sijabat, R. M., & Soedjarwo. (1990). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- Kadir, H. A. (2003). Mari Mendaki Gunung dari Leuser sampai Cortenz. *Yogyakarta: Andi*.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). Psikologi sosial. *Jakarta: Salemba Humanika*, 77.
- Taufik, D. (2012). Empati Pendekatan Psikologi Sosial. *Jakarta: Rajagrafindo*.
- Walgito, B. (2004). Bimbingan dan konseling perkawinan. *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Yitno. (1997). *Panduan Mendaki Gunung*. Bogor: PT. Mizan Publika.

