

**KECANDUAN OLAAHRAGA MENDAKI GUNUNG
PADA DEWASA AWAL**



Oleh:

**Endah Iriani
21200012031**

TESIS

Diajukan kepada Program pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A.)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endah Iriani, S.Sos
NIM : 21200012031
Jenjang : Magister
Fakultas : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 11 Juli 2024
Saya yang menyatakan,



Endah Iriani
NIM. 21200012031

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endah Iriani
NIM : 21200012031
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Juli 2024
Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN AR-RANIRI
YOGYAKARTA



Endah Iriani
NIM. 21200012031

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **Kecanduan olahraga mendaki gunung pada dewasa awal**

Yang ditulis oleh:

Nama : Endah Iriani, S.Sos
NIM : 21200012031
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A).

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 08 Juli 2024

Pembimbing,



Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-765/U.n.02/DPPs/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Kecanduan Olahraga Mendaki Gunung Pada Dewasa Awal

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ENDAH IRIANI, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 21200012031
Telah diujikan pada : Rabu, 31 Juli 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 66c2a9c6d6ce1

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Moh. Mufid
SIGNED



Valid ID: 66b6ed1a22232

Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED



Valid ID: 66b58af6a0eaa

Penguji III

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED



Valid ID: 66c3040407174

Yogyakarta, 31 Juli 2024

UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

ABSTRAK

Kecanduan olahraga masih menjadi perdebatan akibat dampak kecanduan olahraga yang bersifat negatif dan positif terutama pada mendaki gunung. Mendaki gunung memiliki efek menguntungkan pada kesejahteraan mental dan fisik. Namun, di sisi lain mendaki gunung juga dapat menimbulkan dampak buruk atau membuat ketagihan, yang dapat menimbulkan perilaku yang berisiko bagi kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial seseorang, terutama di masa dewasa awal.

Penelitian ini menggunakan metode campuran, tahap pertama dimulai dengan melaporkan hasil temuan kuantitatif untuk mengetahui bagaimana tingkat kecanduan mendaki gunung mencakup kategorisasi kecanduan dan demografis umum terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan, aktivitas, status. Selanjutnya, untuk memperoleh data yang lebih objektif, komprehensif, valid, dan dapat diandalkan mengenai gambaran kecanduan mendaki gunung, peneliti melakukan wawancara semi terstruktur dengan mengambil sampel dari partisipan yang berada pada tingkat kecanduan mendaki gunung yang tinggi.

Hasilnya dari 105 sampel dewasa awal yang berpartisipasi, 24 (22,9%) berada pada kategori kecanduan yang tinggi, 75 (71,4%) berada pada kategori tingkat kecanduan yang sedang, dan 6 (5,7%) berada pada kategori kecanduan yang rendah. Hasil demografis menunjukkan sampel yang berpartisipasi rentan umur 19-25 tahun, dan 94,3% belum menikah. Lima responden yang berada pada kategori kecanduan yang tinggi mewakili untuk diwawancarai terkait gambaran kecanduan mendaki gunung lebih lanjut. Hasilnya menunjukkan dewasa awal yang mengalami kecanduan mendaki gunung menggunakan olahraga sebagai pelarian dari masalah, selalu berkeinginan untuk mencari sensasi, adanya perubahan suasana hati yang buruk jika tidak mendaki, meningkatkan frekuensi mendaki setelah lama vakum, dan mendaki gunung menimbulkan permasalahan (konflik). Adapun upaya preventif untuk mengobati dewasa awal yang mengalami kecanduan olahraga mendaki gunung yaitu: bagi individu dapat meningkatkan kontrol diri sehingga mencegah dan mengatasi perilaku yang berlebihan, dan bagi bimbingan konseling islam (BKI) dapat menerapkan Terapi perilaku

kognitif (CBT) untuk mengidentifikasi pola pikir, emosi, dan perilaku dari dewasa awal yang mengalami kecanduan.

Kata Kunci: Mendaki Gunung, Inventaris Kecanduan Olahraga, Kecanduan Perilaku, Dewasa Awal.



PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan tesis ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ṡa'	Ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa'	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)

ض	Ḍaḍ	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Fa
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha’	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya’	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	Muta’addidah
عِدَّةٌ	Ditulis	‘iddah

C. Ta’ Marbutah

Semua *tā’ marbūtah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan

kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حِكْمَةٌ	Ditulis	ḥikmah
عِلَّةٌ	Ditulis	‘illah
كَرَمَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	karāmah al-auliyyā’

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

---َ---	Fathah	Ditulis	A
---ِ---	Kasrah	Ditulis	I
---ُ---	Dammah	Ditulis	U

فَعَلَ	Fathah	Ditulis	fa‘ala
ذَكَرَ	Kasrah	Ditulis	ẓukira
يَذْهَبُ	Dammah	Ditulis	yazhabu

E. Vokal Panjang

1. fathah + alif جَاهِلِيَّةٌ	ditulis ditulis	ā jāhiliyyah
2. fathah + ya’ mati تَنْسَى	ditulis ditulis	ā tansā
3. Kasrah + ya’ mati كَرِيمٌ	ditulis ditulis	ī karīm
4. Dammah + wawu mati فُرُوضٌ	ditulis ditulis	ū furūd

F. Vokal Rangkap

1. fathah + ya' mati بينكم	ditulis ditulis	Ai Bainakum
2. fathah + wawu mati قول	ditulis ditulis	Au Qaul

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A'antum
أعدت	Ditulis	U'iddat
لنشكركم	Ditulis	La'in syakartum

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf Qamariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	Ditulis	Al-Qur'ān
القياس	Ditulis	Al-Qiyās

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut

السماء	Ditulis	As-Samā'
الشمس	Ditulis	Asy-Syams

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوى الفروض	Ditulis	Żawi al-furūd
أهل السنة	Ditulis	Ahl as-sunnah



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim, Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan hanya kepada Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini dengan judul "Kecanduan Olahraga Mendaki Gunung Pada Dewasa Awal". Tesis ini disusun untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Strata 2 (S2) Bimbingan dan Konseling Islam, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Keberhasilan peneliti dalam proses perkuliahan dan penyelesaian tesis ini adalah berkat ketekunan, bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak baik yang bersifat materi maupun non materi, sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi.

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada civitas akademika Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, kepada Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A (Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), Prof. Dr. H. Mustaqim, S.Ag., M.Ag (Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), Dr. Nina Mariana Noor, S.S., M.A (Ketua Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program Magister), Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D (Sekretaris Prodi *Interdisciplinary Islamic Studies* Program Magister).

Terima kasih kepada seluruh dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mencurahkan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat. Kepada seluruh karyawan TU, Akademik, Pusat Pengembangan Bahasa, Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dan kepada pihak yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir.

Penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi selaku dosen pembimbing tesis yang selalu meluangkan waktu dan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan banyak hal bermanfaat lainnya, sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan.

Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua Bapak Warsono dan Ibu Warningsih, Kakakku Rizki Wiranto dan seluruh keluarga di Sorong, ucapan terima kasih yang tidak terhingga atas cinta kasih dan sayang, ketulusan dalam mendoakan, dukungan moril maupun materil yang selalu ada dalam suka maupun duka. Tidak lupa, keluarga besar Mbak Suprapti di Yogyakarta, terima kasih untuk segala bentuk bantuan, dukungan dan kontribusi yang diberikan selama perjalanan *study*.

Terima kasih kepada teman seperjuangan mahasiswa pascasarjana BKI Periode Genap 2022, Kelas A-F BKI, Kelas A-D BKI, Kelas Kita yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan selama proses perkuliahan. Terima kasih Sahabat-sahabat di Sorong, dan Keong. Terima kasih kepada saudara-saudari pendaki gunung yang telah bersedia berpartisipasi selama proses penelitian

berlangsung sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan sesuai dengan harapan.

Demikian tesis ini dibuat, semoga segala bantuan pihak-pihak yang disebutkan diatas mendapatkan berkah dan balasan yang luar biasa baik dari Allah SWT, serta menjadi amal jariah dan tabungan di akhirat kelak. Tentunya tesis ini jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun dari sistematika penulisan, oleh karenanya penulis mengharap kritik dan saran dari pembaca. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan tidak terkecuali bagi penulis sendiri.

Yogyakarta, 11 Juli 2024
Saya yang menyatakan,

Endah Iriani
NIM. 21200012031



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“KAMU TIDAK AKAN PERNAH TAHU SAMPAI DIMANA
BATAS KEMAMPUAN KAMU, JIKA KAMU TIDAK
MENCOBANYA”

“BARANG SIAPA YANG BERJALAN UNTUK MENCARI
ILMU, ALLAH AKAN MEMUDAHKAN DIRINYA JALAN
MENUJU SURGA”
(HR. MUSLIM)

ALLAH TIDAK MEMBEBANI SESEORANG MELAINKAN
SESUAI DENGAN KESANGGUPANNYA
(AL-BAQARAH:286)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih

Selalu memberikan do'a, cinta, dan kasih sayang yang tak terhingga.

Karya ini ku dedikasikan untuk:

Ayahku Warsono dan Ibuku Warningsih,

Segenap keluarga besar,

Serta sahabat-sahabat tercinta,



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	v
ABSTRAK	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	xiii
HALAMAN MOTTO	xvi
HALAMAN PERSEMBAHAN	xvii
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian.....	6
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Metode Penelitian	11
F. Sistematika Pembahasan.....	22
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 25
A. Kecanduan	25
B. Mendaki Gunung	36
C. Dewasa Awal	40
D. Kecanduan Olahraga Mendaki Gunung dalam Perspektif Islam	46

BAB III TINGKAT KECANDUAN OLAHRAGA MENDAKI GUNUNG PADA DEWASA AWAL	49
A. Data Demografi Responden Penelitian.....	49
1. Gambaran Umum Responden Penelitian Kuantitatif	49
2. Hasil Kategori Kecanduan Mendaki Gunung Berdasarkan Jumlah Responden	51
3. Tingkat Kecanduan Olahraga Mendaki Gunung Pada Dewasa Awal	52
BAB IV GAMBARAN KECANDUAN OLAHRAGA MENDAKI GUNUNG PADA DEWASA AWAL	57
A. Gambaran Informan Kualitatif	57
B. Gambaran Kecanduan Olahraga Mendaki Gunung Pada Dewasa Awal.....	58
C. Upaya Peventif Dalam Mengatasi Kecanduan Olahraga Mendaki Gunung Pada Dewasa Awal	72
1. Bagi Individu	72
2. Bagi Bimbingan Konseling Islam	75
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	93
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	130

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	15
Tabel 1.2	Bobot Nilai.....	15
Tabel 1.3	Kategori Tingkat Kecanduan Mendaki Gunung.....	18
Tabel 3.1	Data Demografis Responden Penelitian	50
Tabel 3.2	Kategori Kecanduan Mendaki Berdasarkan Jumlah Responden.....	51
Tabel 3.3	Kategori Tingkat Kecanduan Mendaki Gunung.....	53
Tabel 4.1	Data Informan Kualitatif.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil rekapitulasi kuisisioner kecanduan mendaki gunung yang telah diisi oleh partisipan	93
Lampiran 2	Draf Instrumen Penelitian	98
Lampiran 3	Hasil Wawancara Informan.....	100



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini berangkat dari peningkatan olahraga mendaki gunung yang semakin populer di kalangan masyarakat. Seperti di Negara Eropa mendaki gunung menjadi bagian dari olahraga.¹ Bahkan, Kementerian Kebudayaan dan Olahraga di Spanyol telah melaporkan, olahraga yang paling banyak dilakukan oleh penduduk Spanyol sejak tahun 2021 adalah mendaki gunung dengan presentase 30,8%.²

Tidak hanya di Eropa dan Spanyol, di Indonesia pun mendaki gunung semakin populer. Hal tersebut dibuktikan dengan data kenaikan jumlah pendaki pada tahun 2016, sampai dengan 2018, yaitu pada tahun 2016 sebanyak 155.477 pendaki, tahun 2017 meningkat menjadi 183.272 pendaki, dan mengalami kenaikan lagi pada tahun 2018 sebanyak 286.096 pendaki gunung.³

¹ Goldenberg M Eastep BT, Hiking and Backpacking, ed. *Martin B* (Champaign: Human Kinetic, 2008), 3-21.

² Laura Martín-Talavera et al., "The Effect of Resilience on Emotional Intelligence and Life Satisfaction in Mountain Sports Technicians," *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, no. 155 (2024): 1-9.

³ Tempo.co, "Mau Mendaki Gunung Semeru Beda Cara Daftar Sekarang", Mau Mendaki Gunung Semeru, Beda Cara Daftar Dulu dan Sekarang - *Travel Tempo.co.*, diakses pada tanggal 10 Januari 2024.

Adanya peningkatan olahraga ini, akan menimbulkan potensi kecanduan, dimana pada awalnya mendaki gunung memberikan dampak positif,^{4 5} namun karena individu mengalami kecanduan olahraga ini, malah memberikan dampak negatif bagi para pendaki.

Kecanduan olahraga hingga saat ini masih diperdebatkan, seperti penelitian Jee⁶ yang melaporkan bahwa fenomena kecanduan perilaku olahraga masih menjadi perdebatan karena dampak kecanduan olahraga yang bersifat negatif dan positif. Selanjutnya, Izquierdo dkk⁷ juga mencari tahu mengenai fenomena ini, hasilnya mengatakan bahwa fenomena ini semakin banyak diselidiki dalam beberapa dekade terakhir, namun masih kurang dipahami dan diperdebatkan tentang definisi, karakterisasi, pengukuran, dan pengelolaan pola keterlibatan yang berlebihan ini dalam aktivitas fisik terus berlanjut.

⁴ Krisztina Mayer and Andrea Lukács, "Motivation and Mental Well-Being of Long-Distance Hikers: A Quantitative and Qualitative Approach.," *Heliyon* 7, no. 5 (May 2021): e06960.

⁵ Kata Mónok et al., "Psychometric Properties and Concurrent Validity of Two Exercise Addiction Measures: A Population Wide Study," *Psychology of Sport and Exercise* 13, no. 6 (2012): 739–746, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029212000829>.

⁶Yong-Seok Jee, "Exercise Addiction and Rehabilitation.," *Journal of exercise rehabilitation* 12, no. 2 (April 2016): 67–68.

⁷ Débora Godoy-Izquierdo et al., "A Systematic Review on Exercise Addiction and the Disordered Eating-Eating Disorders Continuum in the Competitive Sport Context," *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 1 (2023): 529–561, <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00610-2>.

Penelitian Mayer dan Lukacs⁸ telah memeriksa motivasi dan kesejahteraan mental pendaki perjalanan jarak jauh (1.000-5500 km dalam setahun) di wilayah Hongaria dengan metode survei, hasilnya menunjukkan terdapat 5 pendaki yang terdeteksi dan 3 pendaki yang diwawancarai mengalami masalah kecanduan perilaku mendaki gunung. Namun, hasil penelitian Habelt dkk menyatakan bahwa mayoritas individu yang melakukan pendakian gunung biasa dan ekstrem tidak menunjukkan kecanduan perilaku, hanya ada beberapa kelompok pendaki yang rentan terhadap kecanduan terkait dengan olahraga mendaki gunung melalui tingkat pencarian sensasi yang tinggi, pengaturan emosi, dan agensi serta meningkatnya pengambilan risiko.⁹

Dalam Islam sendiri, istilah kecanduan dikenal dengan segala sesuatu yang berlebihan. Hal tersebut merupakan sesuatu yang tidak baik. Begitu juga dengan olahraga mendaki gunung, apabila sudah melebihi batas dari yang bermanfaat akan menjadi hal yang buruk dalam diri. Hal ini sesuai dengan Q.S *al-A'raf* (7): 31 yaitu:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ؕ

⁸ Mayer and Lukács, “Motivation and Mental Well-Being of Long-Distance Hikers: A Quantitative and Qualitative Approach.”

⁹ Leonie Habelt et al., “Why Do We Climb Mountains? An Exploration of Features of Behavioural Addiction in Mountaineering and the Association with Stress-Related Psychiatric Disorders,” *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 273, no. 3 (2023): 639–647, <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01476-8>.

Artinya: Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. Q.S *al-A'RAF* (7):31

Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ayat ini melarang agar tidak berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makanan dan minum apa saja, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun.¹⁰

Selanjutnya, penelitian Griffiths dkk telah memeriksa selama 12 bulan mengenai prevalensi 11 perilaku kecanduan, hasilnya menunjukkan prevalensi kecanduan 61% dengan hasil sebagai berikut: rokok (15%), penggunaan obat-obatan terlarang (5%), alkohol (10%), makan (2%), internet (2%), cinta (3%), seks (3%), perjudian (2%), bekerja (10%), belanja (6%), dan olahraga (3%)¹¹ paling banyak terjadi di kalangan dewasa awal.

Pada usia khususnya dewasa awal, individu ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikologis disertai berkurangnya kemampuan reproduktif.¹² Pada tahap usia ini

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 87.

¹¹ Sussman, Lisha, and Griffiths, "Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority?"

¹² Elizabeth B. Hurlock, "*Psikologi Perkembangan*", (Jakarta: Erlangga, 1980), 246.

juga, individu akan beradaptasi dengan masalah yang baru dan berbeda. Akibatnya, fase ini dianggap sulit atau bermasalah. Dengan munculnya masalah-masalah yang baru, individu akan dituntut untuk menyesuaikan diri.¹³

Berdasarkan penjelasan di atas, kecanduan olahraga mendaki gunung adalah topik yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut, mengingat adanya perdebatan dalam kajian "kecanduan olahraga". Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecanduan dan bagaimana kecanduan mendaki gunung, serta upaya preventif dalam mengatasi kecanduan olahraga mendaki gunung pada dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Penulis berpendapat bahwa sangat penting untuk membatasi masalah dalam penelitian ini untuk mengurangi kemungkinan memperluas data penelitian, berdasarkan sejarah masalah yang dijelaskannya. Oleh karena itu, permasalahannya dapat diringkas:

1. Bagaimana tingkat kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal?
2. Bagaimana gambaran kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal, serta upaya preventif dalam mengatasi kecanduan olahraga mendaki gunung?

¹³ Ibid, 248.

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan dari penelitian

- a. Guna mencari tahu tingkat kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal.
- b. Untuk mengetahui bagaimana gambaran kecanduan mendaki gunung, upaya preventif, dan implikasi terhadap bimbingan dan konseling islam pada dewasa awal.

2. Signifikansi dari penelitian

Signifikansi merupakan sebuah kontribusi yang jelas sehingga dapat memberikan sumbangsih. Makna teoritis penelitian ini dapat bertujuan untuk kontribusi kepada bidang pendidikan, terkhusus bidang Bimbingan Konseling Islam (BKI) mengenai masalah kecanduan pendakian gunung.

Sedangkan signifikansi secara praktis, dapat menguatkan dan menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya, serta dapat memberikan pengetahuan kepada para pendaki sehingga menjadi bahan evaluasi. Selain itu, hal ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi dan program yang lebih baik untuk membantu pendaki mengatasi kecanduan terkait mendaki gunung.

D. Kajian Pustaka

Bagian ini merupakan kegiatan yang dimaksudkan untuk menginformasikan kepada pembaca tentang hasil penelitian

lain yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Hasil dari penelusuran dapat menelaah kesamaan, dan perbedaan mulai dari teori, metode penelitian dan lain-lain. Adapun tujuan dari kajian pustaka untuk menghindari adanya kesamaan terkait penelitian yang pernah dilakukan sebelum penelitian ini. Penelitian terdahulu juga dapat menjadi tambahan referensi pengetahuan dalam penelitian ini. Berikut peneliti menjabarkan beberapa sumber yang dianggap terkait dengan hubungan judul penelitian ini yaitu:

Kajian terdahulu mengenai kecanduan olahraga seperti yang dilakukan oleh Ewa Martyniak dkk¹⁴, mengungkapkan bahwa kecanduan olahraga berkorelasi dengan pembelian kompulsif kecanduan internet, kecanduan kerja, dan perjudian. Kemudian, Chamberlain dan Grant¹⁵ mengungkapkan bahwa kecanduan olahraga nyata dan latihan yang berlebihan dikaitkan dengan konflik hubungan, kualitas hidup yang lebih buruk, ciri-ciri kepribadian yang lebih maladaptif (gangguan kepribadian obsesif-kompulsif dan disregulasi emosional).

¹⁴ Ewa Martyniak et al., "Can't Get Enough. Addiction to Physical Exercises: Phenomenon, Diagnostic Criteria, Etiology, Therapy and Research Challenges," *Psychiatr Pol* 55, no. 6 (2021): 1357–1372.

¹⁵ Samuel R Chamberlain and Jon E Grant, "Is Problematic Exercise Really Problematic? A Dimensional Approach," *CNS Spectrums* 25, no. 1 (2020): 64–70, <https://www.cambridge.org/core/product/22704A139BB31C067D165BEEF3B5E297>.

Jee¹⁶ juga menjelaskan bahwa fenomena kecanduan perilaku olahraga masih menjadi perdebatan karena dampak kecanduan olahraga yang bersifat negatif dan positif. Izquierdo dkk¹⁷ mengatakan bahwa fenomena ini semakin banyak diselidiki dalam beberapa dekade terakhir, namun masih kurang dipahami dan diperdebatkan tentang definisi, karakterisasi, pengukuran, dan pengelolaan pola keterlibatan yang berlebihan ini dalam aktivitas fisik terus berlanjut.

Griffith dkk juga¹⁸ menjelaskan bahwa olahraga bersepeda menunjukkan gejala kecanduan dalam perilaku dengan mencerminkan perubahan suasana hati, penarikan diri, dan berjuang untuk keunggulan dalam acara amatir, dan demonstrasi tingkat komitmen dan waktu yang meningkat dalam bersepeda. Kemudian, kajian terdahulu mengenai kecanduan olahraga mendaki gunung yang dilakukan oleh Habelt dkk¹⁹ mengungkapkan bahwa kecanduan olahraga seperti mendaki gunung berhubungan dengan gejala depresi dan kecemasan serta riwayat gangguan kejiwaan dan tingkat

¹⁶ Jee, "Exercise Addiction and Rehabilitation."

¹⁷ Godoy-Izquierdo et al., "A Systematic Review on Exercise Addiction and the Disordered Eating-Eating Disorders Continuum in the Competitive Sport Context."

¹⁸ Florence Baker, Mark D Griffiths, and Filipa Calado, "Can Cycling Be Addictive? A Qualitative Interview Study Among Amateur Female Cyclists," *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 3 (2023): 1746–1769, <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00624-w>.

¹⁹ Habelt et al., "Why Do We Climb Mountains? An Exploration of Features of Behavioural Addiction in Mountaineering and the Association with Stress-Related Psychiatric Disorders."

stres mental yang lebih tinggi. Mayer and Lukacs²⁰ mengungkapkan lebih dari sepertiga peserta menunjukkan gejala kecanduan olahraga yang lebih tinggi. Diikuti dengan gejala kesepian yang berkorelasi dengan tekanan yang tidak memadai, kepuasan hidup, dan status kesehatan yang dirasakan.

Sesuai dengan subjek peneliti terhadap dewasa awal, Iina Savolainen dkk²¹ mengungkapkan bahwa dewasa awal yang mengalami segala bentuk perilaku kecanduan memiliki korelasi langsung yang signifikan dengan tekanan psikologis yang tinggi. Penggunaan narkoba, perjudian, dan internet yang berlebihan secara langsung berkaitan dengan lemahnya identifikasi dengan kelompok sebaya, yang diperkirakan mempengaruhi tekanan psikologis yang tinggi. Sedangkan, konsumsi alkohol secara berlebihan dihubungkan dengan identifikasi kelompok teman sebaya yang lebih kuat, sehingga mengurangi tekanan psikologis pada remaja dan orang dewasa muda. Tidak hanya itu Teixeira dkk²² juga mengungkapkan bahwa perilaku kecanduan di masa dewasa berhubungan dengan stress seperti trauma di masa kanak-

²⁰ Mayer and Lukács, "Motivation and Mental Well-Being of Long-Distance Hikers: A Quantitative and Qualitative Approach."

²¹ Iina Savolainen et al., "Addictive Behaviors and Psychological Distress among Adolescents and Emerging Adults: A Mediating Role of Peer Group Identification.," *Addictive behaviors reports* 7 (Juni 2018): 75–81.

²² Carla Araujo Bastos Teixeira et al., "An Exploration of Addiction in Adults Experiencing Early-Life Stress: A Metasynthesis.," *Revista latino-americana de enfermagem* 25 (October 2017): e2939.

kanak, dan kekerasan. Pratama²³ juga mengungkapkan bahwa dewasa awal yang mengalami kecanduan perilaku seperti game online memiliki korelasi dengan kontrol diri.

Selanjutnya, Martin dkk melaporkan 94% pelari mengalami gejala kecanduan olahraga tingkat tinggi berada pada usia rata-rata 40 tahun.²⁴ Sejalan dengan penelitian tersebut, Lichtenstein dan Jensen²⁵ di Denmark, menemukan tingkat kecanduan terkait olahraga lebih tinggi berada pada kalangan usia dibawah 30 tahun dengan nilai 75.9% (n=22). Sedangkan, Freire dkk²⁶ di Brazil juga melaporkan bahwa rentan usia di atas 25 tahun mengalami kecanduan yang lebih tinggi dengan nilai 499.75 (164.98), sedangkan di bawah rentan usia 25 menunjukkan 467.06 (176.01). Namun, penelitian pi dkk²⁷ mengungkapkan bahwa umur dewasa bukanlah penentu mengalami kecanduan olahraga bersepeda.

Berdasarkan kajian terdahulu di atas, perilaku seperti: alkohol, narkoba, perjudian, internet, game, latihan fisik,

²³ Muhamad Redho Aji Pratama, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal" (Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2023).

²⁴ Laura E Martin et al., "Pilot Study of Endurance Runners and Brain Responses Associated with Delay Discounting," *International journal of exercise science* 10, no. 5 (2017): 690.

²⁵ Mia Beck Lichtenstein and Tanja Tang Jensen, "Exercise Addiction in CrossFit: Prevalence and Psychometric Properties of the Exercise Addiction Inventory," *Addictive Behaviors Reports* 3 (2016): 33–37, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853216300025>.

²⁶ Gabriel Lucas Morais Freire et al., "Body Dissatisfaction, Addiction to Exercise and Risk Behaviour for Eating Disorders among Exercise Practitioners," *Journal of Eating Disorders* 8, no. 1 (2020): 1–9.

²⁷ Mayolas-Pi et al., "Exercise Addiction Risk and Health in Male and Female Amateur Endurance Cyclists."

kecanduan olahraga dan mendaki gunung yang berlebihan terbukti dapat menyebabkan kecanduan pada individu. Beberapa kajian juga menunjukkan bahwa kecanduan pada individu berkaitan dengan kecerdasan emosional, resiliensi, kepuasan hidup, dan gangguan kesehatan mental baik (stres dan depresi). Namun terlihat bahwa topik mengenai kecanduan olahraga masih diperdebatkan.

Kemiripan penelitian ini terletak pada tema pendakian gunung, kecanduan olahraga, dan masa dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis penelitian terdahulu yang ditelaah, peneliti belum menemukan kesamaan dengan penelitian yang khusus menangani kecanduan pendakian gunung di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti terkait kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal dengan analisis metode campuran yaitu metode kuantitatif untuk mengetahui tingkat kecanduan mendaki gunung dan metode kualitatif untuk mengeksplorasi bagaimana mendaki gunung dapat menyebabkan perilaku kecanduan pada dewasa awal, serta upaya preventif dalam mengatasi kecanduan olahraga mendaki gunung.

E. Metode Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kecanduan mendaki gunung pada masa dewasa awal dengan menggunakan metode campuran. Metode

campuran merupakan teknik penelitian kuantitatif dan kualitatif yang digunakan secara bersama-sama untuk memperoleh data yang lebih objektif, komprehensif, valid, dan dapat diandalkan.²⁸

Adapun strategi dalam metode campuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah strategi transformatif sekuensial. Strategi ini bertujuan untuk menerapkan perspektif teoritis si peneliti sehingga peneliti diharapkan mampu menyuarakan perspektif-perspektif yang berbeda, memberikan advokasi yang lebih baik kepada partisipan, dan membantu memahami suatu fenomena dengan lebih baik.²⁹

Strategi ini dilakukan dengan dua tahap, namun peneliti boleh memilih untuk menggunakan salah satu dari dua metode dalam tahap pertama, dan bobotnya dapat diberikan pada salah satu dari keduanya atau didistribusikan secara merata pada masing-masing tahap.³⁰

2. Penelitian Kuantitatif

a. Sumber data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner.

²⁸ Ismail Pane et al., *Buku Metode Penelitian Campuran, Desain Penelitian Mixed Method Desain Penelitian Mixed Method*, 2022.

²⁹ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*, Third Edit. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013).

³⁰ Ibid.

b. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono populasi adalah sesuatu yang terekam baik berupa orang, benda, atau benda lain yang dapat memberikan informasi penelitian.³¹ Dalam penelitian ini yang termasuk dalam populasi yaitu pendaki yang pernah melakukan mendaki gunung dengan kriteria umur dewasa awal. Jumlah anggota populasi tidak diketahui.

Sedangkan sampel adalah perwakilan sejumlah karakteristik yang dimiliki suatu populasi berdasarkan prosedur tertentu sehingga dapat direpresentasikan dengan menggunakan teknik tertentu.³² Apabila populasi terlalu besar maka tidak mungkin untuk menjangkau semua populasi misalnya keterbatasan waktu dan kondisi. Rumus Lemeshow dapat digunakan untuk menghitung sampel yang jumlah populasinya tidak diketahui secara pasti.³³ Adapun kriteria yang digunakan yaitu:

- 1) Pernah mendaki gunung.
- 2) Pernah mendaki gunung setiap minggu maupun setiap bulan.
- 3) Merasa hidup atau senang saat berada di alam bebas.
- 4) Rela menghabiskan uang untuk berpetualang.
- 5) Usia mulai 18-40 tahun.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2013), 80.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2013), 81.

³³ Stanley Lemeshow et.al, *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1997), 2.

Untuk menghitung sampel peneliti menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 P (1 - P)}{d^2}$$

Keterangan: n = Jumlah sampel

z = Skor z pada kepercayaan 95% - 1,96

p = Maksimal estimasi = 0,5

d = Tingkat kesalahan = 10%

Maka dapat dihitung jumlah sampel yang akan digunakan yaitu:

$$n = \frac{Z^2 P (1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 (1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04 \text{ (dibulatkan menjadi 100 sampel).}$$

c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecanduan mendaki gunung dengan kuesioner tertutup. Peneliti mengadopsi dan membagikan kepada responden menggunakan *google from*. Adapun kisi-kisi tersebut mengacu pada teori kecanduan olahraga oleh Griffiths (inventarisasi

kecanduan olahraga EAI), yang telah dikembangkan oleh Habelt L, Kemmler G, Defrancesco M dkk.³⁴

Tabel 1.1
Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No.	Indikator	Butir Pernyataan	Jumlah
1.	<i>Saliency</i> (Arti-Penting)	Mendaki gunung adalah hal terpenting dalam hidup saya	1 Item
2.	Modifikasi suasana hati	Saya menggunakan mendaki gunung sebagai cara untuk mengubah suasana hati saya (misalnya untuk mendapatkan perhatian, untuk melarikan diri, menghilangkan stres dll)	1 Item
3.	Toleransi	Seiring waktu saya meningkatkan mendaki gunung yang saya lakukan dari waktu normal saya.	1 Item
4.	Gejala Penarikan	Jika saya melewati mendaki gunung saya merasa murung dan mudah tersinggung.	1 Item
5.	Konflik	Konflik muncul antara saya dan keluarga (pasangan saya) karena jumlah mendaki gunung yang saya lakukan.	1 Item
6.	Kambuh	Jika saya mengurangi jumlah mendaki yang saya lakukan, lalu memulainya lagi, saya selalu melakukan mendaki sesering sebelumnya.	1 Item
Total			6 Item

Bobot nilai kisioner ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1.2
Bobot Nilai

Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Netral	Sesuai	Sangat Sesuai
1	2	3	4	5

³⁴ Annabel Terry, Attila Szabo, and Mark Griffiths, "The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool," *Addiction Research & Theory* 12, no. 5 (October 1, 2004): 489–499, <https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>.

Desain yang digunakan untuk penyebaran angket menggunakan skala *likert*, karena skala *likert* merupakan alat untuk mengukur sikap individu maupun fenomena sosial. Sesuai dengan perhitungan yang telah dibuat oleh Griffiths (inventarisasi kecanduan olahraga EAI)³⁵ dimana masing-masing jawaban diberikan bobot nilai berdasarkan pilihan jawaban likert 5 poin yang berkisar dari sangat tidak sesuai hingga 5 sangat sesuai.³⁶

Penelitian ini menggunakan rumus Azwar untuk mengkategorikan hasil pengukuran.³⁷ Hasil pengukuran dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Jika responden menjawab dengan nilai rendah semua maka mendapatkan nilai 1, maka skor yang didapatkan $1 \times 6 = 6$. Sedangkan, jika responden menjawab dengan nilai paling tinggi semua 5, maka skor yang didapatkan $5 \times 6 = 30$. Maka range dari data pada penelitian ini:

$$\begin{aligned} R &= X_{maks} - X_{min} \\ &= 30 - 6 \\ &= 24 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi (SD)} &= \frac{r}{6} \\ &= \frac{24}{6} \\ &= 4 \end{aligned}$$

³⁵ Ibid.

³⁶ Syahrur, Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2020), h. 150.

³⁷ Saifuddin, Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007), 106.

$$\begin{aligned}
 \text{Mean} &= \frac{X_{\min} + X_{\max}}{2} \\
 &= \frac{6 + 30}{2} \\
 &= 18
 \end{aligned}$$

Setelah diketahui nilai mean dan standar deviasi, maka dapat diklasifikasikan berdasarkan pedoman yang sudah ada mulai dari rendah, sedang, dan tinggi dengan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\
 &= X < 18 - 4 \\
 &= X < 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\
 &= 18 - 4 \leq X < 18 + 4 \\
 &= 14 \leq X < 22
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\
 &= 18 + 4 \leq X \\
 &= 22 \leq X
 \end{aligned}$$

d. Analisis Data

Analisis data dimaksudkan agar dapat memahami apa yang terdapat dibalik semua data, mengelompokkan, penafsirkan, dan verifikasi data agar menjawab rumusan masalah.³⁸ Hasil data kuantitatif diperoleh dari hasil kuesioner yang dibagikan kepada para pendaki. Data kemudian diolah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Langkah selanjutnya adalah menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil

³⁸ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, 109.

kecanduan. Berikut tabel klasifikasi tingkat kecanduan mendaki gunung:

Tabel 1.3
Kategori Tingkat Kecanduan Mendaki Gunung

Interval	Klasifikasi
22-30	Tinggi
14-22	Sedang
6-14	Rendah

Sumber: Diolah langsung oleh peneliti

Hasil skor dari pernyataan yang lebih tinggi diberi kode sesuai kategori yang telah ditetapkan sehingga hasil skor mencerminkan tingkat perilaku kecanduan yang tinggi, sedang, dan rendah.

3. Penelitian Kualitatif

Setelah mengumpulkan data kuantitatif mengenai tingkat kecanduan mendaki gunung, selanjutnya akan dikumpulkan data melalui penelitian kualitatif. Hal tersebut bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran kecanduan mendaki gunung:

a. Sumber Data

Subjek yang diperoleh untuk sumber data kualitatif berasal dari hasil analisis tingkat kecanduan mendaki gunung yang berada pada frekuensi kecanduan mendaki gunung yang tinggi. Adapun, penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana metode pengambilan sumber data diperoleh berdasarkan

pertimbangan dan kriteria tertentu.³⁹ Dengan pertimbangan pengambilan sumber data, peneliti memberikan ketentuan khusus yaitu:

- 1) Usia 18-40 tahun
- 2) Pernah mendaki gunung.
- 3) Pernah mendaki gunung setiap minggu maupun setiap bulan.
- 4) Merasa hidup atau senang saat berada di alam bebas.
- 5) Rela menghabiskan uang untuk berpetualang.

b. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan:

1) Wawancara

Wawancara untuk memperoleh informasi yang tidak dapat diperoleh melalui hasil kuantitatif. Oleh karena itu, wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Dalam wawancara semi-terstruktur, pedoman yang relevan diberikan kepada responden dan kemudian dikembangkan.⁴⁰ Peneliti menggunakan indikator wawancara yang disusun berdasarkan teori kecanduan olahraga berdasarkan teori Griffiths untuk membuat pedoman wawancara.

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 124.

⁴⁰ Sulaiman Saat dan Sitti Mania, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Makassar: Pusaka Almaida, 2019), 88.

2) Dokumentasi

Untuk melengkapi data yang diperoleh, peneliti menggunakan dokumentasi untuk mengumpulkan data sehingga dapat memeriksa ulang data yang dikumpulkan.

c. Analisis Data

Proses analisis data kualitatif adalah proses pencarian dan pengumpulan data secara sistematis dari wawancara dan dokumentasi, serta mengkategorikan data apa yang dapat disajikan untuk menarik kesimpulan yang dapat dipahami.⁴¹ Maka peneliti menggunakan metode analisis kualitatif dari Miles dan Huberman yang meliputi:

- 1) Pengumpulan data (Seluruh data dikumpulkan saat di lapangan terlebih dahulu).
- 2) Reduksi data (Melakukan reduksi data dengan memilih, memusatkan perhatian, dan menyederhanakan data dari catatan-catatan tertulis secara rinci).
- 3) Penyajian Data (Peneliti menyajikan sejumlah data secara tersusun dan berkesinambungan sehingga lebih mudah untuk melakukan kesimpulan).

⁴¹ Umrati dan Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Pendidikan*, (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), 85.

- 4) Menarik Kesimpulan (Merupakan cara menafsirkan data yang disajikan berdasarkan pemahaman peneliti).⁴²

d. Keabsahan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan. Teknik ini melibatkan pemeriksaan data untuk membandingkannya dengan luar data. Adapun tringulasi yang dilakukan oleh peneliti adalah:

- 1) Tringulasi Sumber (Tujuannya untuk menguji keandalan data dengan cara memvalidasinya dari subjek)
- 2) Tringulasi teknik (Tujuannya untuk membandingkan hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara dengan data yang diperoleh dari observasi).⁴³
- 3) Menyelaraskan data dengan catatan-catatan.

4. Analisis Data Hasil Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif

Peneliti menganalisis dua jenis data kuantitatif dan kualitatif dengan metode campuran. Data kuantitatif diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner. Selanjutnya,

⁴² Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*, (Depok: PT Raja Grafindo Persadaa, 2017), 178-179.

⁴³ Sulaiman Saat dan Sitti Mania, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Pengantar Metodologi Penelitian, (Makassar: Pusaka Almada, 2019), 119-120.

proses analisis data menggunakan strategi transformatif sekuensial. Berikut ini tahapan dalam melakukan analisis:

- a. Tahap pertama adalah survei kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner. Selain itu, peneliti akan mengolah data dari hasil kuisisioner yang diterima dari responden dan melakukan analisis data kuantitatif berdasarkan desain penelitian. Hal ini memberikan wawasan dalam menjawab pertanyaan pertama dan menjadi dasar untuk melaksanakan penelitian tahap kedua.
- b. Pada langkah selanjutnya, peneliti memilih informan (responden) berdasarkan kriteria dan membuat daftar pertanyaan yang akan ditanyakan pada saat wawancara.
- c. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dan melakukan analisis data kualitatif. Sehingga dapat mengeksplorasi, membuktikan, memperdalam dan memperkuat hasil penelitian pada rumusan masalah kedua.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun rancangan sistematika pembahasan penelitian yang akan dilakukan yaitu: Pada bab satu pendahuluan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, metode penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

Selanjutnya bab dua, berisi tentang landasan teori yang memuat penjelasan berbagai topik yang berkaitan dengan kecanduan, kecanduan olahraga, mendaki gunung, dan dewasa awal.

Pada bab tiga memaparkan terkait hasil dari rumusan masalah pertama yaitu bagaimana tingkat kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Pada bab empat memaparkan terkait hasil dari rumusan masalah kedua yaitu bagaimana gambaran kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi jawaban dari rumusan pertama. Pada penelitian ini juga akan menyajikan pembahasan hasil penelitian.

Pada bab lima penutup adalah berisi tentang kesimpulan, saran, daftar pustaka, daftar riwayat hidup, dan lampiran-lampiran pada penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan diambil berdasarkan hasil analisis kecanduan olahraga mendaki gunung pada dewasa awal.

1. Hasil kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat kecanduan mendaki gunung pada dewasa awal sebanyak 6 (5,7%) berada pada kategori kecanduan yang rendah, 75 (71,4%) berada pada kategori tingkat kecanduan yang sedang, dan 24 (22,9%) berada pada kategori kecanduan yang tinggi.
2. Gambaran dewasa awal yang mengalami kecanduan olahraga yaitu mendaki gunung sebagai pelarian dari masalah, selalu berkeinginan untuk mencari sensasi, adanya perubahan suasana hati yang buruk jika tidak mendaki, meningkatkan frekuensi mendaki setelah lama vakum, dan mendaki gunung menimbulkan permasalahan (konflik). Adapun upaya preventif untuk mengobati dewasa awal yang mengalami kecanduan olahraga mendaki gunung yaitu: bagi individu dapat meningkatkan kontrol diri sehingga mencegah dan mengatasi perilaku yang berlebihan, dan bagi bimbingan konseling islam (BKI) dapat menerapkan Terapi perilaku kognitif (CBT) untuk mengidentifikasi pola pikir, emosi, dan perilaku dari dewasa awal yang mengalami kecanduan.

B. Saran

1. Bagi dewasa awal yang mengalami kecanduan mendaki gunung

Bagi dewasa awal yang mengalami kecanduan mendaki gunung penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi seberapa besar dampak kegiatan mendaki gunung terhadap kehidupan akademik, pekerjaan, dan hubungan sosial. Prioritaskan tanggung jawab utama dan cari cara untuk mengintegrasikan kegiatan mendaki gunung tanpa mengabaikan aspek lain. Selanjutnya, penting untuk mengenali tanda-tanda bahwa kecanduan mendaki gunung telah mengganggu kehidupan secara negatif. Jika mendaki gunung mulai mengganggu keseimbangan hidup atau menyebabkan konflik yang parah, dapat mempertimbangkan untuk mencari bantuan dari psikolog atau konselor.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya: **Pertama**, mencari tahu kecanduan mendaki gunung yang terjadi pada kalangan atlet yang sering mendaki gunung dengan sampel yang lebih banyak daripada penelitian ini, karena mungkin saja gambaran yang berbeda dapat ditemukan mengenai fenomena ini. **Kedua**, responden yang dipilih bisa pada kalangan remaja ataupun dewasa akhir, karena penelitian ini hanya berfokus kepada dewasa awal yang mengalami kecanduan. **Ketiga**, menyelidiki apakah terdapat

perbedaan dalam pengalaman dan dampak kecanduan mendaki gunung antara pria dan wanita, karena berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan laki-laki lebih dominan mengalami kecanduan. **Keempat**, bagi peneliti selanjutnya khususnya konselor maupun yang berkaitan dengan bimbingan konseling islam, dapat menerapkan terapi perilaku kognitif (CBT) untuk mengatasi individu yang mengalami kecanduan olahraga.



DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, Klemes Agus, Ritna Sandri, and Firlia Candra Kartika. "Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal: Ditinjau Dari Kontrol Diri." *Seminar Nasional Sistem Informasi*, no. September (2023): 4026–4034.
- Acocella, J. R., dan Calhpun, J. F. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan (Alih Bahasa: Satmoko R.S)*. Semarang: IKIP Press, 1990.
- Adams, Jeremy. "Understanding Exercise Dependence." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 39 (2009): 231–240.
- Adams, Jeremy, and Robert J Kirkby. "Excessive Exercise as an Addiction: A Review." *Addiction Research & Theory* 10, no. 5 (2002): 415–438.
- Agus Abdul Rahman. *Sejarah Psikologi: Dari Klasik Hingga Modern*. Depok: Rajawali Pers, 2018.
- Apriansyah, Yudi, and Sulaiman. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Siswa SMAN 2 Padang Panjang" 8, no. 1 (2024): 12376–12381.
- Azis, Abdul, and Nurwahyuni Nasir. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Kota Bekasi." *Jurnal Jendela Pendidikan* 4, no. 01 (2024): 29–38.
- Back, Jenny, Torbjörn Josefsson, Andreas Ivarsson, and Henrik Gustafsson. "Psychological Risk Factors for Exercise Dependence." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 19, no. 4 (2021): 461–472. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1674902>.

- Baekeland, Frederick. "Exercise Deprivation: Sleep and Psychological Reactions." *Archives of General Psychiatry* 22, no. 4 (April 1, 1970): 365–369. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1970.01740280077014>.
- Baker, Florence, Mark D Griffiths, and Filipa Calado. "Can Cycling Be Addictive? A Qualitative Interview Study Among Amateur Female Cyclists." *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 3 (2023): 1746–1769. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00624-w>.
- Berczik, Krisztina, Attila Szabó, Mark D Griffiths, Tamás Kurimay, Bernadette Kun, Róbert Urbán, and Zsolt Demetrovics. "Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology." *Substance Use & Misuse* 47, no. 4 (February 13, 2012): 403–417. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/10826084.2011.639120>.
- Brown, R I F. "Some Contributions of the Study of Gambling to the Study of Other Addictions." *Gambling behavior and problem gambling* 1 (1993): 241–272.
- Chalmers, J, J Catalan, A Day, and C Fairburn. "Anorexia Nervosa Presenting as Morbid Exercising." *Lancet (London, England)*. England, February 1985.
- Chamberlain, Samuel R, and Jon E Grant. "Is Problematic Exercise Really Problematic? A Dimensional Approach." *CNS Spectrums* 25, no. 1 (2020): 64–70. <https://www.cambridge.org/core/product/22704A139BB31C067D165BEEF3B5E297>.
- Chen, Wan-Jing. "Frequent Exercise: A Healthy Habit or a Behavioral Addiction?" *Chronic Diseases and Translational Medicine* 2, no. 4 (2016): 235–240. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cdtm.2016.11.014>.

- Cook, Brian, Trisha M Karr, Christie Zunker, James E Mitchell, Ron Thompson, Roberta Sherman, Ann Erickson, Li Cao, and Ross D Crosby. "The Influence of Exercise Identity and Social Physique Anxiety on Exercise Dependence." *Journal of behavioral addictions* 4, no. 3 (2015): 195–199.
- Cook, Rebecca H., Mark D. Griffiths, and Halley M. Pontes. "Personality Factors in Exercise Addiction: A Pilot Study Exploring the Role of Narcissism, Extraversion, and Agreeableness." *International Journal of Mental Health and Addiction* 18, no. 1 (2020): 89–102.
- De Coverley Veale, D M W. "Exercise Dependence." *British Journal of Addiction* 82, no. 7 (July 1, 1987): 735–740. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1987.tb01539.x>.
- Crust, Lee. "Personality and Mountaineering: A Critical Review and Directions for Future Research." *Personality and Individual Differences* 163 (2020): 110073. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886920302622>.
- Davis, C, and G Claridge. "The Eating Disorders as Addiction: A Psychobiological Perspective." *Addictive behaviors* 23, no. 4 (1998): 463–475.
- Dumitru, Delia C, Teona Dumitru, and Anthony J Maher. "A Systematic Review of Exercise Addiction: Examining Gender Differences." *Journal of Physical Education and Sport* 18, no. 3 (2018): 1738–1747.
- Easteop BT, Goldenberg M. *Hiking and Backpacking*. Edited by Martin B. Champaign: Human Kinetic, 2008.
- Franques, P, M Auriacombe, E Piquemal, M Verger, S Brisseau-Gimenez, D Grabot, and J Tignol. "Sensation Seeking as a Common Factor in Opioid Dependent Subjects and High Risk Sport Practicing Subjects. A Cross Sectional Study." *Drug and Alcohol Dependence* 69, no. 2 (2003): 121–126.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871602003095>.

Freimuth, Marilyn, Sandy Moniz, and Shari R Kim. "Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-Occurring Disorders, and Phases of Addiction." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2011.

Freire, Gabriel Lucas Morais, Josy Rawane Da Silva Paulo, Adson Alves Da Silva, Roseana Pacheco Reis Batista, Juliana Fonseca Nogueira Alves, and José Roberto Andrade Do Nascimento Junior. "Body Dissatisfaction, Addiction to Exercise and Risk Behaviour for Eating Disorders among Exercise Practitioners." *Journal of Eating Disorders* 8, no. 1 (2020): 1–9.

Godoy-Izquierdo, Débora, Estefanía Navarrón, Clara López-Mora, and Juan González-Hernández. "Exercise Addiction in the Sports Context: What Is Known and What Is Yet to Be Known." *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 2 (2023): 1057–1074. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>.

Godoy-Izquierdo, Débora, María J Ramírez, Isabel Díaz, and Clara López-Mora. "A Systematic Review on Exercise Addiction and the Disordered Eating-Eating Disorders Continuum in the Competitive Sport Context." *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 1 (2023): 529–561. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00610-2>.

Gori, Alessio, Eleonora Topino, and Mark D Griffiths. "Protective and Risk Factors in Exercise Addiction: A Series of Moderated Mediation Analyses." *International journal of environmental research and public health* 18, no. 18 (September 2021).

Griffiths, Mark. "A 'components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework." *Journal of Substance Use*

- 10, no. 4 (2005): 191–197.
- . “Behavioural Addiction: An Issue for Everybody?” *Employee Counselling Today* 8, no. 3 (1996): 19–25.
- . “Exercise Addiction: A Case Study.” *Addiction Research* 5, no. 2 (January 1, 1997): 161–168. <https://doi.org/10.3109/16066359709005257>.
- . “Gambling Technologies: Prospects for Problem Gambling.” *Journal of Gambling Studies* 15, no. 3 (1999): 265–283. <https://doi.org/10.1023/A:1023053630588>.
- Habelt, Leonie, Georg Kemmler, Michaela Defrancesco, Bianca Spanier, Peter Henningsen, Martin Halle, Barbara Sperner-Unterweger, and Katharina Hübner. “Why Do We Climb Mountains? An Exploration of Features of Behavioural Addiction in Mountaineering and the Association with Stress-Related Psychiatric Disorders.” *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 273, no. 3 (2023): 639–647. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01476-8>.
- Hasbulkhafi. *Adventure and Mountaineering*. Surakarta: PT Cozmed Network, 2012.
- Hausenblas, Heather A, and Danielle Symons Downs. “How Much Is Too Much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale.” *Psychology & Health* 17, no. 4 (January 1, 2002): 387–404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Edited by Ridwan Max Sijabat. Edisi Keli. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Jee, Yong-Seok. “Exercise Addiction and Rehabilitation.” *Journal of exercise rehabilitation* 12, no. 2 (April 2016): 67–68.
- John W. Creswell. *Research Design Pendekatan Kualitatif*,

Kuantitatif, Dan Mixed. Third Edit. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.

Jumarnies, Jennie, Melia Citra, Nina Maria, Sefira Widiana, Siti Rahma Wati, Wahyu Utamidewi, Sensation Seeking, and Tindakan Sosial. "SENSATION SEEKING" 7 (2024): 7688–7695.

Juwono, Ignatius Darma, and Attila Szabo. "100 Cases of Exercise Addiction: More Evidence for a Widely Researched but Rarely Identified Dysfunction." *International Journal of Mental Health and Addiction* 19, no. 5 (2021): 1799–1811.

Karyawan, Kinerja. "Literature Review: Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Kecanduan Game Online Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 4, no. 3 (2022): 49–57.
<https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/986>.

Kessler, K. L. *Self-Objectification, Body Image, Eating Behaviors, and Exercise Dependence among College Females*. University of North Texas, 2010.

Laili, Umi, Nararrya Putri, Niken Titi Pratitis, Isrida Yul Arifiana, and Fakultas Psikologi. "Phone Snubbing Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kontrol Diri?" *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 4 (2024): 571–585.

Lichtenstein, Mia Beck, and Tanja Tang Jensen. "Exercise Addiction in CrossFit: Prevalence and Psychometric Properties of the Exercise Addiction Inventory." *Addictive Behaviors Reports* 3 (2016): 33–37.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853216300025>.

Mansyur, and Casmini. "Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan

Konseling Islam.” *At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 1–15. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.

Manullang, Natanael, Philpresdo Simatupang, Giraldo Purba, Kevin Martin Sijabat, Reza Fahlevi Marbun, and Dorlan Naibaho. “Strategi Pemulihan Remaja Yang Kecanduan Judi Online.” *Jimi* 1, no. 3 (2024): 34–40.

Martín-Talavera, Laura, Lázaro Mediavilla-Saldaña, David Molero, and Óscar Gavín-Chocano. “The Effect of Resilience on Emotional Intelligence and Life Satisfaction in Mountain Sports Technicians.” *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, no. 155 (2024): 1–9.

Martin, Laura E, Jason-Flor V Sisante, David R Wilson, Angela A Moody, Cary R Savage, and Sandra A Billinger. “Pilot Study of Endurance Runners and Brain Responses Associated with Delay Discounting.” *International journal of exercise science* 10, no. 5 (2017): 690.

Martyniak, Ewa, Julia Wyszomirska, Marek Krzystanek, Katarzyna Piekarska-Bugiel, and Aleksander Stolarczyk. “Can’t Get Enough. Addiction to Physical Exercises: Phenomenon, Diagnostic Criteria, Etiology, Therapy and Research Challenges.” *Psychiatr Pol* 55, no. 6 (2021): 1357–1372.

Mayer, Krisztina, and Andrea Lukács. “Motivation and Mental Well-Being of Long-Distance Hikers: A Quantitative and Qualitative Approach.” *Heliyon* 7, no. 5 (May 2021): e06960.

Mayolas-Pi, Carmen, Javier Simón-Grima, Carlos Peñarrubia-Lozano, Diego Munguía-Izquierdo, Diego Moliner-Urdiales, and Alejandro Legaz-Arrese. “Exercise Addiction Risk and Health in Male and Female Amateur Endurance Cyclists.” *Journal of Behavioral Addictions* 6, no. 1 (2016): 74–83.

<https://akjournals.com/view/journals/2006/6/1/article-p74.xml>.

———. “Exercise Addiction Risk and Health in Male and Female Amateur Endurance Cyclists.” *Journal of Behavioral Addictions* 6, no. 1 (2017): 74–83.

Mónok, Kata, Krisztina Berczik, Róbert Urbán, Attila Szabo, Mark D Griffiths, Judit Farkas, Anna Magi, et al. “Psychometric Properties and Concurrent Validity of Two Exercise Addiction Measures: A Population Wide Study.” *Psychology of Sport and Exercise* 13, no. 6 (2012): 739–746.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029212000829>.

Nommensen, Hkbp. “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.” *Psikologi I*, no. 1 (2015): 22–32.

<http://perpustakaan.uhn.ac.id/adminarea/dataskripsi/Ervina1.pdf>.

Pane, Ismail, Vidya Avianti Hadju, Lilis Maghfuroh, Hairil Akbar, Rotua Suriany Simamora, Zubaedah Wiji Lestari, Aulia Puspaning Galih, et al. *Buku Metode Penelitian Campuran, Desain Penelitian Mixed Method Desain Penelitian Mixed Method*, 2022.

Pratama, Muhamad Redho Aji. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Pada Dewasa Awal.” Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2023.

Quratu Ayun. *Teknik Psikoterapi Cognitive Behavioral Therapy Dan Aplikasi Untuk Motivasi*. Edited by Pustaka Ilmu. Yogyakarta, 2021.

Rahman, Faisal Adam, Agus Kristiyanto, and Sugiyanto Sugiyanto. “Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi

Masyarakat.” *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16, no. 2 (2017).

Sachs, Michael L. “Exercise and Running: Effects on Anxiety, Depression, and Psychology.” *The Journal of Humanistic Education and Development* 21, no. 2 (December 1, 1982): 51–57. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1982.tb00214.x>.

Sandu Siyoto. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.

Savolainen, Iina, Markus Kaakinen, Anu Sirola, and Atte Oksanen. “Addictive Behaviors and Psychological Distress among Adolescents and Emerging Adults: A Mediating Role of Peer Group Identification.” *Addictive behaviors reports* 7 (June 2018): 75–81.

She, Shengxiang, Yunzhang Tian, Lin Lu, Iveta Eimontaite, Ting Xie, and Yan Sun. “An Exploration of Hiking Risk Perception: Dimensions and Antecedent Factors.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 11 (2019).

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Stanley Lemeshow et.al. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1997.

Sukarmin, Yustinus. “Persiapan Fisik Bagi Pendaki Gunung: Sebuah Alternatif Pencegahan Kecelakaan.” *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 1, no. 1 (1995): 91–102.

Sussman, Steve, Nadra Lisha, and Mark Griffiths. “Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority?” *Evaluation & the health professions* 34, no. 1 (March 2011): 3–56.

- Teixeira, Carla Araujo Bastos, Gerri Lasiuk, Sylvia Barton, Maria Neyrian de Fatima Fernandes, and Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato. "An Exploration of Addiction in Adults Experiencing Early-Life Stress: A Metasynthesis." *Revista latino-americana de enfermagem* 25 (October 2017): e2939.
- Terry, Annabel, Attila Szabo, and Mark Griffiths. "The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool." *Addiction Research & Theory* 12, no. 5 (October 1, 2004): 489–499.
<https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>.
- Virly, Norafika, and Abdul Muhid. "Mengubah Perilaku Compulsive Buying Pada Remaja Melalui Cognitive Behavioral Therapy : Literature Review." *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023): 9–18.
- Weinstein, Aviv, and Attila Szabo. "Exercise Addiction: A Narrative Overview of Research Issues." *Dialogues in clinical neuroscience* 25, no. 1 (2023): 1–13.
- Wolf, Isabelle D, and Teresa Wohlfart. "Walking, Hiking and Running in Parks: A Multidisciplinary Assessment of Health and Well-Being Benefits." *Landscape and Urban Planning* 130 (2014): 89–103.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204614001480>.
- Yanti, Novi, and Alinur Alinur. "Pengaruh Kesehatan Dan Psikologi Lansia Terhadap Rutinitas Olahraga." *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society* 3, no. 2 (2023): 112–121.
- Zuckerman, Marvin. *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge university press, 1994.