

## **FLOW EXPERIENCE PADA MUSLIMAH PENDAKI GUNUNG**

**Sarah Afifah**

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang  
sarahafifah\_uin@radenfatah.ac.id

### **ABSTRACT**

Muslim women who have feminine stereotypes: gentle, shy, preferring to stay at home with the phenomenon of Muslim climbers who are looking for challenges by climbing the mountain has now shifted to be more masculine. Mountain climbing is a masculine activity because it seeks challenges by climbing high-risk mountains. Mountain climbers experience flow experience which is a holistic sensation that is manifested when we take action with full involvement. This study uses a qualitative phenomenological method to understand the description of flow experience in Muslim women mountaineers. This research was conducted in the city of Yogyakarta with four participants. Data collected by semi-structured interview techniques. This study found seven themes that emerged regarding flow experience in Muslim mountaineers, that is: 1) preparation was the main; 2) the purpose of climbing mountains is spirituality; 3) Muslim mountaineer women feel special; 4) Feeling at one with nature but staying focused; 5) get positive feedback 6) increase brotherhood 7) be able to evaluate yourself. The findings of this study are Muslim women climbers feel they can improve spirituality, self esteem, ukhuwah or brotherhood and feelings at one with nature but stay focused when they climb mountains.

**Keywords:** Mountaineer, Women Muslim Climber, Flow Experience, Phenomenology

### **ABSTRAK**

Wanita Muslimah memiliki stereotip feminim yakni lemah lembut, pemalu, lebih suka tinggal di rumah dan lain-lain. Adanya fenomena pendaki Muslimah yang mencari tantangan dan berani mengambil resiko dengan mendaki gunung mengubah stereotipe tersebut, muslimah dipandang lebih maskulin. Pendakian gunung merupakan aktivitas yang maskulin karena mencari tantangan dengan mendaki gunung yang memiliki resiko tinggi. Pendaki gunung mengalami flow experience yakni suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi yaitu ingin memahami gambaran flow experience pada wanita muslimah pendaki gunung. Penelitian ini dilakukan di kota Yogyakarta dengan partisipan berjumlah empat orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Penelitian ini menemukan tujuh tema yang muncul mengenai flow experience pada Muslimah pendaki gunung yakni: 1) persiapan adalah yang utama; 2) tujuan mendaki gunung adalah spiritualitas; 3) muslimah pendaki gunung istimewa; 4) Perasaan menyatu dengan alam namun tetap fokus; 5) mendapatkan feedback positif 6) meningkatkan ukhuwah 7) mampu mengevaluasi diri. Temuan dari penelitian ini yakni dengan mendaki gunung responden yakni pendaki wanita muslimah merasa dapat meningkatkan spiritualitas, self esteem, ukhuwah dan perasaan hanyut namun tetap fokus mereka.

**Kata Kunci:** Pendaki Gunung, Pendaki Muslimah, Flow Experience, Fenomenologi

| Submission        | Review Process                   | Revised          | Accepted         | Published        |
|-------------------|----------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| 27 September 2019 | 19 October -<br>11 November 2019 | 25 November 2019 | 25 November 2019 | 16 December 2019 |

## PENDAHULUAN

Mendaki gunung adalah suatu kegiatan berpetualang di alam terbuka menuju ke tempat yang lebih tinggi yang tujuannya adalah mencapai puncak gunung. Sesuai dengan pendapat Sumitro (1997) pendakian gunung adalah suatu kegiatan yang berorientasi di alam terbuka, tujuan dari kegiatan ini adalah mendaki ke tempat yang lebih tinggi. Menurut Sastha (2007) pendaki gunung adalah orang yang melakukan kegiatan mendaki gunung untuk mencapai puncak gunung yang terdiri dari beberapa tahapan kegiatan. Dapat dikatakan puncak gunung adalah tujuan dari setiap pendaki, walau tidak semua yang melakukan aktivitas pendakian mencapai puncak gunung dan menjadikan puncak gunung sebagai tujuan utamanya.

Pendakian gunung di Indonesia akhir-akhir ini semakin diminati. Tren kenaikan jumlah pendaki dapat dilihat dari catatan pengunjung setiap tahunnya. Terjadi kenaikan jumlah pendaki gunung misalnya pendakian gunung Semerupada tahun 2016-2018. Pada tahun 2016 jumlah seluruh pendaki 155.477 orang, meningkat tahun 2017 menjadi 183.272 orang atau naik 15 persen, tahun 2018 bertambah lagi hingga 35% yakni sebanyak 286.096 orang (Kustiani, 2019). Pendakian gunung adalah kegiatan yang bersifat maskulin, melibatkan tantangan dan bahaya fisik serta tidak ada imbalan eksternal yang didapat secara langsung, bahkan menempatkan pendakian gunung berbeda diantara kelas olahraga lainnya (Csikszentmihalyi, 1997). Kegiatan mendaki gunung bersifat menuntut atau menantang, yang menempatkan individu pada kondisi ekstrem, mengancam dan membawa individu ke titik terendah (Castanier, Scanff & Woodman, 2011). Walau pun bersifat ekstrim dan mengancam pendakian gunung semakin menarik peminat.

Pendakian gunung yang berifat maskulin dan menantang ini bukan hanya diminati oleh pria, pendakian ini juga diminati oleh wanita tak terkecuali wanita muslimah. Salah satu pendaki Ekspedisi Saptanusa yang dilakukan pada tahun 2015 adalah wanita muslimah berhijab. Wanita muslimah di Indonesia pun tercatat pernah menaklukkan 7 *summits*. Wanita tersebut beranggapan bahwa hijab bukanlah kendala untuk melakukan hal-hal yang dilakukan kaum pria yang bernilai positif, hijab pun dapat menjadi tameng untuk menjaga diri dan langkahnya agar terhindar dari bahaya serta menjaga hati dan pikirannya agar berjalan lurus di jalan-Nya (Difah, 2018). Dengan keikutsertaan wanita muslimah dalam pendakian gunung menunjukkan bahwa mendaki gunung bukan aktivitas yang hanya dilakukan pria maupun yang maskulin saja, wanita muslimah pun mulai tertarik dengan aktivitas ini dan menjadikannya kegemaran.

Wanita muslimah dianggap memiliki karakter lemah lembut, seperti pendapat Manshur (2012) wanita muslimah harus memiliki sifat lemah lembut karena sifat lemah lembut merupakan sifat dan nama Allah SWT. Wanita muslimah yang dicitrakan lemah lembut nan feminim oleh konstruk sosial seharusnya menunjukkan sifat tersebut. Sifat feminim ditandai dengan sifat hangat, sensitif, lebih hati-hati, pemalu dan halus (Maggie Humm, 2003). Bahkan ada beberapa kelompok dan pandangan dalam ajaran Agama Islam yang mengharuskan wanita beraktivitas di ruang domestik saja dan melarang wanita untuk beraktivitas di ruang publik seperti mendaki gunung. Pandangan-pandangan ini bertentangan dengan fenomena yang terjadi bahwa sekarang ini, sudah banyak wanita muslimah yang beraktivitas di tempat umum, bekerja di ruang publik bahkan memiliki hobi yang maskulin seperti mendaki gunung. Dapat dikatakan bahwa wanita muslimah kini mulai bergeser citranya.

Pendakian gunung adalah kegiatan atau aktivitas yang berbahaya dan menyangkut nyawa. Penelitian mengenai persepsi kesadaran terhadap resiko menunjukkan bahwa wanita memiliki kesadaran terhadap resiko yang lebih besar dibanding laki-laki (Rizkiyah, Susanto, & WP, 2016). Hal ini berarti keuntungan bagi pendaki gunung wanita, dengan kesadaran yang lebih terhadap resiko walaupun memiliki fisik yang lemah, pendaki gunung wanita lebih berhati-hati ketika mendaki gunung. Wanita dan laki-laki memiliki peluang yang sama untuk mencapai puncak dan kemungkinan kematian ketika mendaki (Huey, Salisbury, Wang, & Mao, 2007).

Pada wawancara awal bulan Juni 2018 pada pendaki gunung muslimah terungkap fenomena ketika wanita muslimah mendaki gunung menunjukkan bahwa pendakian gunung memberikan tantangan tersendiri, diperlukan konsentrasi saat mendaki gunung, adanya tujuan yang jelas yaitu mencapai puncak gunung, terhanyut dalam kegiatan mendaki namun tetap mengontrol diri agar tidak mengalami kecelakaan, pengalaman yang menyenangkan ketika melihat pemandangan dari atas gunung, lalu lupa akan waktu ketika asik mendaki. Wanita muslimah yang mendaki juga mengatakan bahwa ketika mencapai puncak gunung merasakan perasaan terhanyut, terharu dan bersyukur kepada Tuhan atas kesempatan yang diberikan karena menyaksikan kuasa Tuhan yang maha besar. Pengalaman-pengalaman dalam mendaki gunung ini dalam teori psikologi merupakan dimensi-dimensi *flow experience*.

Seperti yang diungkapkan Csikszentmihaly(1997)*flow Experince* adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Suatu aktivitas dikatakan merupakan pengalaman *flow* ketika merasakan adanya tantangan, keterlibatan penuh, kesempatan untuk melakukan tindakan dan

pengembangan keterampilan, adanya tujuan dan umpan balik mengenai kegiatan. Komponen *flow experience* terdiri dari *challenge – skill balance, concentration on the task, clear goals, unambiguous feedback, loss of self-consciousness, sense of control, self-disappears, action – awareness merging* dan *transformation of time*. Peneliti ingin melihat bagaimanakah pengalaman *flow* atau hanyut yang dirasakan dan dialami pendaki muslimah ketika mendaki gunung.

Mengenai pengalaman *flow* ketika mendaki gunung telah diteliti oleh penelitian sebelumnya diantaranya penelitian Danti (2015) mengenai *flow experience* pada atlet pendaki gunung, Jonathan (2012) mengenai aktualisasi diri dan *peak experience* pada rekreasi outdoor dan juga penelitian yang dilakukan Shabbir (2009) pengalaman *flow* pada pemain musik. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan *outdoor*, olahraga bahkan musik dapat membawa seorang pada pengalaman *flow experience* dan *peak experience*. Berbeda dari penelitian-penelitian tersebut yang tidak berfokus pada perempuan yang padahal kegiatan *outdoor* yang beresiko ini juga mulai diminati perempuan khususnya perempuan muslimah, maka dari itu peneliti ingin fokus mendapatkan gambaran makna kegiatan pendakian gunung ini bagi wanita muslimah. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimanakah gambaran fenomena *flow experince* pada pendaki gunung wanita muslimah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, di mana peneliti berusaha mendapatkan pemahaman gambaran mengenai fenomena *Flow Experience* pada wanita yang memiliki hobi mendaki gunung. Basrowi dan Suwandi(2008) menyatakan bahwa penelitian kualitatif fenomenologi adalah salah satu

metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berpikir induktif, di mana pada model induksi menggunakan data sebagai pijakan awal melakukan penelitian, bahkan bisa saja teori tidak dikenal sama sekali karena data adalah segala-galanya untuk memulai sebuah penelitian.

Partisipan berjumlah 4 orang perempuan muslimah menggunakan hijab. Peneliti menggunakan *Snowball Sampling* untuk memperoleh sumber data yang dapat diwawancara. Cara ini banyak dipakai ketika peneliti tidak banyak tahu tentang populasi penelitiannya. Dalam penelitian ini subjek penelitian yang diambil merupakan informan yang terpilih dan dianggap dapat mewakili yaitu: 1) Wanita muslimah yang memiliki hobi mendaki gunung, 2) wanita muslimah yang mengenakan hijab, 3) Lebih dari 5 tahun memiliki hobi mendaki gunung. 4) rutin mendaki gunung hampir setiap tahunnya. Lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah di rumah partisipan yang berlokasi di Yogyakarta.

Tabel 1

Demografi Subjek Penelitian

| Subjek | Usia | Asal       | Lama Mendaki | Jumlah Pendakian |
|--------|------|------------|--------------|------------------|
| HN     | 24   | Palembang  | 2012-2018    | 6                |
| RA     | 26   | Kalimantan | 2008-2018    | 10               |
| MA     | 25   | Yogyakarta | 2011-2018    | 9                |
| NB     | 27   | Bali       | 2009-2018    | 9                |

Teknik pengambilan data menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. *Guide* wawancara disusun berdasarkan teori *flow experienced* dari Csikszentmihalyi (1997) bahwa dimensi *flow experience* adalah: *Challenge- Skill Balance*, *Action- awareness*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *consentration on the task at hand*, *sense of control*. Peneliti menulis hasil wawancara dengan cara verbatim. Transkripsi

data wawancara memberikan langkah dasar untuk proses analitik serta menyediakan alat yang ampuh untuk representasi. Untuk mempromosikan triangulasi dalam penelitian peneliti menggunakan data dari orang yang berbeda namun memiliki aktivitas yang sama yakni mendaki gunung.

Analisis data terdiri dari tiga tahap utama; *coding awal*, *fokus coding*, dan *selective coding* (Charmaz, 2006). Tahap ini terdiri dari reduksi data secara kualitatif diperiksa, dibandingkan, dikonsepsi, dan dikategorikan. Proses ini memungkinkan eksplorasi yang sangat terstruktur dari data dari sudut pandang emik dan etik, sambil menghindari keliru data dengan landasan teori yang dihasilkan dalam kenyataan. Setiap konsep baru muncul dianggap sementara sampai benar-benar ditetapkan melalui perbandingan konstan antara dan di dalam data wawancara (Charmaz, 2006).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran *flow experience* pada pendaki gunung wanita muslimah. Data yang peneliti paparkan dibawah ini adalah berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dari keempat orang partisipan. Berdasarkan analisis data wawancara menggunakan *coding awal*, *focus coding* dan *selective coding* maka didapatkan tema-tema umum dan sub kategori yang paling sering diungkapkan dalam wawancara.

Data yang diperoleh dipaparkan dalam bentuk transkrip wawancara dan yang dianggap penting. Data-data tersebut sudah ditriangulasi dengan responden lain yang memiliki karakteristik yang sama yakni memiliki hobi mendaki gunung. Adapun tema-tema yang muncul adalah sebagai berikut.

Tabel 2

Hasil Analisis Data Wawancara

| <i>Coding awal</i>                          | <i>Jumlah</i> | <i>Focus coding</i>                                                | <i>Selective coding</i>                 |
|---------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Persiapan mental                            | 4             | Berbagai macam persiapan sebelum mendaki gunung.                   | Persiapan adalah yang utama             |
| Persiapan fisik                             | 4             |                                                                    |                                         |
| Peralatan                                   | 11            |                                                                    |                                         |
| Tujuan Refreshing                           | 4             | Individu memiliki tujuan yang berbeda-beda dalam mendaki gunung    | Tujuan naik gunung adalah spiritualitas |
| Tujuan Spirituaitas                         | 11            |                                                                    |                                         |
| Tujuan Pertemanan                           | 5             |                                                                    |                                         |
| Tujuan melestarikan alam                    | 4             |                                                                    |                                         |
| Tujuan tidak selalu puncak                  | 4             |                                                                    |                                         |
| Perlakuan Positif dari teman sesama pendaki | 13            | Perlakuan dan perasaan istimewa sebagai pendaki gunung berhijab.   | Pendaki Wanita berhijab 'istimewa'      |
| Perlakuan negatif dari keluarga             | 4             |                                                                    |                                         |
| Pandangan positif dari teman-teman          | 4             |                                                                    |                                         |
| Pandangan negatif dari teman dan keluarga   | 5             |                                                                    |                                         |
| Tetap tenang Menghadapi masalah             | 6             | Perasaan menyatu dengan alam                                       | Menyatu dengan alam namun tetap fokus   |
| Hanyut menikmati keindahan alam             | 15            |                                                                    |                                         |
| Berhati-hati dan konsentrasi ketika mendaki | 9             |                                                                    |                                         |
| Pengalaman Positif ketika mendaki gunung    | 13            | Pengalaman dan Perasaan saat mencapaigoal atau tidak mencapai goal | <i>Feedback positive</i>                |
| Pengalaman negatif ketika mendaki gunung    | 7             |                                                                    |                                         |
| Perasaan                                    | 10            |                                                                    |                                         |

|                                                                       |    |                                            |                         |
|-----------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|-------------------------|
| Positif ketika mendaki dan mencapai puncak gunung                     |    |                                            |                         |
| Perasaan negatif saat mendaki gunung dan tidak mencapai puncak gunung | 4  |                                            |                         |
| Perasaan Ketagihan ingin selalu sampai puncak                         | 6  |                                            |                         |
| Mendapatkan teman baru                                                | 10 | Lebih mengenal teman                       | Meningkatkan ukhuwah    |
| Lebih mengenal sifat dan karakter teman lama                          | 16 |                                            |                         |
| Mengevaluasi medan pendakian                                          | 10 | Mengetahui <i>skill</i> dan kemampuan diri | Mampu mengevaluasi diri |
| Mengukur kemampuan, mengevaluasi kemampuan diri.                      | 15 |                                            |                         |

### 1. Persiapan adalah Hal yang Utama

Sebelum melakukan pendakian gunung, keempat partisipan melakukan persiapan baik persiapan mental, fisik maupun peralatan yang dibawa ketika hendak mendaki gunung. Persiapan dianggap penting dan merupakan kunci dari keberhasilan pendakian seperti yang diungkapkan oleh partisipan.

*“Iya kalau persiapan kita mateng barang-barang lengkap pas dijalan kan kita gak khawatir mikirin ini itu.. lebih santai lebih menikmati alam dan fokus sampai puncak (w1/NB).”*

*“Persiapannya sih harus matang..persiapan standar naik gunung pokoknya barang-barang fisik mental jangan sampai nyusahin orang lah disana.. jangan apa-apa gak bawa terus minjem sama kawan kan nyusahin ya (w1/RA).”*

Setiap partisipan memulai dengan persiapan mental yakni dimulai dengan berdoa dan membacakan ayat suci Al-Qur'an agar diberi keselamatan ketika mendaki gunung, sampai tujuan dan pulang dalam keadaan selamat. Pembacaan doa dilakukan baik individual maupun bersama-sama dengan porter dan tim pendaki. Menurut partisipan NB membaca doa, berdzikir dan bershalawat dapat meningkatkan kepercayaan diri partisipan ketika mendaki gunung sehingga kecelakaan disebabkan faktor diri sendiri dapat diminimalisir.

*"Ada doa sama-sama baca doa terus alfatihah biar selamat sampai tujuan dan pulang kembali juga dalam keadaan sehat (w1/HN)".*

*"Ya sebelum naik gunung kita doa-doa merendahkan diri menundukan diri pada yang kuasa baca doa dzikir dulu (w1/RA)".*

*"Sebelum memulai mendaki kita baca doa dulu kan, diperjalanan pun jangan lepas dari dzikir shalawat bareng teman jadi itu mengumpulkan energi positif kita jadi lebih mantap langkahnya lebih percaya diri jadi kecelakaan karena ceroboh mungkin jadi berkurang ya itu sih pendapat saya (w1/MA)".*

Persiapan fisik dilakukan jauh-jauh hari sebelum kegiatan pendakian gunung. Persiapan fisik dianggap partisipan MA adalah hal yang paling penting untuk dipersiapkan. Persiapan fisik dapat berupa olahraga, jogging, lari, perbanyak jalan kaki, makan makanan yang bernutrisi dan menjaga kesehatan tubuh. Persiapan fisik juga penting untuk melatih kembali tubuh agar lebih siap untuk mendaki gunung.

*"Persiapannya itu.. secara fisik selama hampir sebulan lebih kayaknya..ya jogging.. jalan jalan di tambak layan gitu aku kalau persiapan fisik nomer satu lah wajib takutnya badan gak kuat kan pas daki bahaya..(w1/MA)".*

*"Walau sudah sering muncak tapi sebelum muncak tubuh harus di refresh dulu.. dipanasin dulu saya biasanya seminggu sebelum nanjak ya jalan kaki minimal lah, atau lari pagi bareng temen-temen yang mau mendaki juga biasanya janjiin dimana olahraga bareng (W1/NB)".*

Data yang diungkapkan paling banyak adalah mengenai persiapan peralatan, seperti *sleeping back*, tenda, logistik makanan bergizi, matras, *carrier*, jaket, sepatu gunung, obat-obatan, tongkat, senter, ponco, masker, alat navigator dan lain-lain. Namun tidak menafikan persiapan lainnya yang tidak kalah pentingnya.

## 2. Tujuan Pendakian adalah Spiritualitas

Pendaki gunung pada umumnya menjadikan puncak sebagai *goal* atau tujuannya. Namun partisipan berpendapat bahwa puncak tidak selalu menjadi tujuan mereka dalam mendaki gunung. Mereka tidak memaksakan diri untuk sampai ke puncak, puncak adalah bonus dalam pendakian. Tujuan mendaki gunung berdasarkan wawancara peneliti bermacam-macam. Tujuan pendakian gunung diantaranya untuk *refreshing*, spiritualitas, pertemanan, melestarikan alam dan tujuan tidak selalu puncak.

*"Untuk apa ya... saya naik gunung tuh untuk refreshing dari kehidupan kota yang padet bising ..soalnya enak banget gitu kemaren gak ada signal.. (W1/RA)".*

*"Gak mbak puncak ituu bonuss hehe.. mainstream banget yah jawabnya hehe tapi beneran itu loh sebenarnya yang jadi tujuannya ya alamnya itu suasana eksotisnya dan spiritual nya apalagi kalau nyaksiin sunrise ituuu hening dan hikmat (W1/MA)".*

*"Buat nambah-nambah temen ya nanti pas di camp atau di pos-posnya kan ada (W1/NB)".*

*"Saya pengen mentadaburi alam menikmati alam menjaga melestarikan kalau perlu*

*ikutan dalam kegiatan yang positif kayak nanem sejuta pohon kemarin (W1/HN)”*.

Kategori tema tujuan pendakian yang sering muncul adalah tujuan spiritualitas. Dengan mendaki gunung partisipan dapat secara langsung melihat kekuasaan Ilahi hingga membuat partisipan bersyukur pada Allah SWT atas karunia yang diberikan. Partisipan juga menyadari bahwa dirinya hanya makhluk yang kecil dan mengagumi kebesaran Allah SWT. Partisipan HN mengatakan bahwa tujuan mendaki gunung adalah ibadah untuk mempertebal iman dan merupakan bentuk tadabur alam. Menurut partisipan NB pendakian gunung adalah salah satu jalan mendekatkan diri dan semakin mengenal Allah SWT.

*“Pemandangan mengingatkan pada sang pencipta kuasa illahi jadi sebenarnya naik gunung tujuannya adalah ibadah tadabur alam....dengan naik gunung jadi mempertebal iman kita mengingat bahwa Allah maha kuasa dan besar mampu menciptakan alam yang begitu hebat ini gunung yang begitu besar. (W1/HN)”*.

*“Dengan mendaki gunung kita tuh jadi semakin tau kebesaran Allah, semakin mengenal Allah jadi semakin dekat dengan Allah kita hanya makhluk yang kecil dan lemah dihadapan kekuasaan Allah kun fayakun jadi lah gunung kan semuanya ini kekuasaan Allah.. (W1/NB)”*.

Spiritualitas diartikan sebagai asumsi mengenai nilai-nilai transendental yang didalamnya meliputi upaya dan perjuangan psiko-spiritual demi pengenalan diri dan disiplin, kebutuhan universal manusia akan bimbingan dalam berbagai bentuk, hubungan individu dengan Tuhan dan hubungan dimensi sosial individu manusia (Shafwan, 2000). Menjadi spiritual lebih dari mendekatkan diri dengan Tuhan namun menjadi bagian dari kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Abdul Wahid, 2006). Dengan mendaki gunung partisipan merasa lebih bisa

mendekatkan dirinya dengan Tuhan yaitu Allah SWT. Mendaki gunung membuat partisipan merasa bahagia dan lebih sehat mental dengan bersyukur atas karunia yang Allah SWT berikan.

### **3. Pendaki Gunung Wanita Berhijab ‘Istimewa’**

Pendakian gunung adalah olahraga yang ekstrim berbahaya dan menyangkut nyawa. Berdasarkan pendapat umum tersebut hasil wawancara menunjukkan bahwa pada awalnya terdapat pandangan negatif dari keluarga, kawan maupun teman sesama pendaki mengenai wanita muslimah yang mendaki gunung. Pandangan negatif dalam bentuk kekhawatiran, keterkejutan dan juga perasaan heran dengan kegemaran mereka. Pandangan negatif ini terjadi ketika diawal mereka mulai tertarik mendaki gunung, namun berkurang seiring waktu. Pandangan negatif ini terutama diberikan dari pihak orangtua maupun kerabat dekat.

*“Kagettt biasanya... apalagi saya berjilbab lebar ya hehe.. hijab traveler gitu ceritanya... terus badan saya kan kurus... mereka mungkin gak kebayang saya yang kurus ini naik gunung takut kenapa-kenapa (W1/RA)”*.

*“Saya suka diejek-ejek sama kakak saya yang cowok.. kakak saya kan suka naik gunung juga..emang bisa kamu kan kecil make jilbab juga gak takut apa digodain “Cuma iri aja kakak aku.. adeknya bisa juga naik gunung kuat juga (W1/MA)”*.

*“Menurut orangtua naik gunung gak semuanya bagus... ada manfaatnya ada juga maksiatnya mudharatnya.. banyak yang maksiat di gunung banyak wanita dan laki-laki non muhrim berdua-duaan kan satu tenda trs ada kasus baru-baru ini yang perempuan naik gunung di perkosa kan.. tanda kalau gunung gak selalu baik..makanya ayah saya awalnya gak bolehin (W1/HN)”*.

Pandangan negatif ini berubah yang awalnya dilarang menjadi dibolehkan

disebabkan karena partisipan sering 'nekat' mendaki tanpa izin orangtua, membuktikan diri kepada orangtua bahwa mereka bertanggung jawab, berhati-hati dan pulang dengan selamat serta membawa mahrom atau teman wanita ketika mendaki. Dengan kegigihan partisipan akhirnya orangtua partisipan pun memberikan izin untuk mendaki gunung.

*"Mulai dapat izin waktu lulus SMA umm mungkin dianggap udah dewasa ya.. udah bisa tanggung jawab sama diri sendiri minimal (W1/NB)".*

*"Takut terjadi apa-apa nanti disana. tapi karena dilarang juga diem-diem pergi terus ketahuan kan karena kakak lapor sama ortu dimarahin jadi lama-lama diizinin asal bilang.. terus karena udah sering udah kebetulan saya ini bisa kok jaga diri (W1/MA)".*

*"Dizinin akhirnya asal sama teman wanita sih perginya dan emang udah sering kabur kan pergi gak izin akhirnya diizinin asal bilang dan itu tadi ada kawan perempuan atau mahrom yang jaga gitu (W1/HN)".*

Menurut partisipan sekarang pandangan dan perlakuan terhadap pendaki muslimah lebih kearah positif baik dari kawan-kawan sesama pendaki maupun sahabat bahkan keluarga. Perlakuan seperti dibantu membawakan barang yang berat, diberi waktu untuk istirahat, dibedakan tempat istirahat wanita dan pria, dan lain-lain. Hal ini yang membuat pendaki wanita terlihat istimewa. Tema mengenai pandangan dan perlakuan yang positif banyak diungkapkan oleh partisipan, menandakan bahwa partisipan menanggapi bahwa dirinya sebagai pendaki gunung muslimah adalah istimewa.

*"Cuma saya dan temen-temen cewek dan pada kagum gitu ... pada nanyain sendirian ya naik gunung kerenn katanya gitu (W1/RA)".*

*"Aku dikasih tongkat gitu karena badanku kecil tasnya gede jadi kayak dieksklusifin*

*gitu.. karena aku cewek juga kali ya tiap naik gunung aku dijagain, air minumnya dibawain, ditungguin kalau capek.. ayah juga jadi suka bangga-banggain aku ke teman-temannya.. ini loh anak saya berjilbab tapi bisa naik gunung (W1/MA)".*

*"Keren karena saya bisa menunjukkan wanita muslimah itu tangguh .. tidak seperti yang orang-orang pikir kalau muslimah Cuma bisa ngaji doang..jadi ngerasa istimewa aja ada nilai lebihnya (W1/HN)".*

Merasa istimewa adalah bentuk penghargaan diri *self esteem* yakni bagaimana pendaki gunung menilai positif diri mereka dengan melakukan aktivitas mendaki gunung. Penilaian positif tentang diri responden didapatkan dari pandangan dan perlakuan yang didapatkan dari orang-orang terdekat dan disekitarnya. Pandangan dan perlakuan positif membuat konsep diri yang positif mengenai dirinya selanjutnya pendaki muslimah dapat menghargai, menilai dan meyakini bahwa dirinya mampu mendaki gunung yang selama ini dianggap tidak mampu. Penghargaan diri atau *self esteem* adalah evaluasi individu yang berhubungan dengan penghargaan untuk dirinya sendiri mengekspresikan sikap setuju dan tidak setuju dan berisi penilaian dan meyakini dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga (Coopersmith, 1967).

#### **4. Perasaan Terhanyut Namun Tetap Fokus**

Pendaki muslimah mengalami perasaan hanyut ketika mendaki gunung. Hanyut terbawa dalam hal perasaan dan pikiran ketika mendaki gunung. Dalam hal perasaan partisipan hanyut menikmati alam atau pemandangan. Partisipan HN terkadang merasa terlalu hanyut dan menyatu dengan alam sehingga merasa lupa waktu. Sedangkan hanyut dalam hal pikiran ketika terfokus dan berhati-hati ketika mendaki gunung karena medan pendakian yang berbahaya.

Partisipan mengalami perasaan hanyut dan terlena sehingga mengucapkan syukur berulang kali khususnya ketika mencapai puncak gunung. Perasaan hanyut ketika menikmati alam yakni menikmati bagaimana setiap langkah saat mendaki gunung terasa nikmat tanpa perlu buru-buru mencapai puncak. Perasaan hanyut ini dapat melepas lelah yang dialami partisipan ketika melihat pemandangan-pemandangan indah yang tidak dapat dilihat ditempat biasa.

*“Apa ya... nikmat gitu hehe jangan buru-buru pengen sampai puncak deh, Nikmatin aja perjalanannya setiap langkah nikmatin alam nya yang indahh.. hutannya.. danau.. burung..(W1/RA)”*

*“Melihat pemandangan melepas lelah kan liat langitnya ya ampunn..eehh cantik banget bintang jatuh itu tuh kayak hujan..(W1/RA)”*

*“Yaa... terlena banget sama alamnya jadi setiap langkah tuh nikmat kalo liat pemandangannya indah apalagi sampai puncak hilang semua rasa lelah.. duka lupa waktu juga kalau lagi liat pemandangan tiba-tiba udah malem aja..(W1/HN”.)*

Pikiran yang terhanyut saat mendaki gunung pada keempat partisipan membuat mereka tetap berhati-hati dan fokus. Fokus mengamati jalan yang ditempuh, lingkungan sekitar agar terhindar dari bahaya, fokus ketika menghadapi masalah tetap tenang, hati-hati dalam berucap dan melangkah saat mendaki. Partisipan NB mengatakan bahwa dengan memikirkan goal yakni puncak gunung memberikan pengaruh pada saat mendaki membuatnya menjadi lebih konsentrasi, fokus dan terhanyut hingga lupa waktu ketika mendaki.

*“Kalau lagi mendaki.. saya terlalu konsen ke medannya.. kan kanan kiri jurang kan terjal curam ya kalau gak konsen ke jalannya bisa bahaya.. kadang saking fokusnya jadi lupa waktu eh tiba-tiba udah malem aja. (W1/NB)”*

*“Jadi harus hati-hati dan konsentrasi yaa jangan keasikan nikmatin pemandangan ehh malah nyasar kan gak lucu jadi harus perhatikan sekitar..(W1/MA)”*

## 5. Feedback Positive

Ada tiga katagori pada tema ini yang peneliti simpulkan berdasarkan wawancara mengenai *feedback* yang didapat partisipan dari kegiatan mendaki gunung yaitu: *feedback* positif atau negatif dari pengalaman mendaki gunung, *feedback* dari tercapainya goal atau tidak tercapai dan *feedback* merasaketagihan mendaki gunung. Dari ketiga kategori, partisipan lebih banyak mengungkapkan mengenai *feedback* positif berdasarkan pengalaman positif, perasaan positif yang didapat ketika mencapai puncak atau goal, dan perasaan ingin ketagihan untuk mendaki gunung kembali.

Pada katagori *feedback* dari pengalaman positif atau negatif, partisipan apabila terjadi pengalaman positif maka pendakian gunung tersebut akan diulang oleh partisipan namun apabila ada kejadian negatif misalnya melihat sampah yang banyak di *camp*, hampir terjatuh ke jurang pada awalnya memberikan perasaan negatif namun juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi diri partisipan.

*“Padahal katanya orang orang itu pecinta alam tapi.. tapi.. buang sampah dimana-mana.. jadi bahan buat kita sih buat saling tegur menjaga lingkungan... (W1/B)”*

*“Pernah hampir jatuh ke jurang tapi jangan panik istighfar.. ditolong kawan kapok sihh tapi yaitu balik lagi daki jadi instropeksi besok-besok lebih konsentrasi hati-hati.. banyakin dzikir (W1/HN)”*

*Feedback* mencapai goal, dalam hal ini puncak atau alam yang mereka rasa cukup membangkitkan perasaan positif seperti perasaan takjub, kagum, haru, senang dan lega. Namun apabila tidak tercapai partisipan tidak berkecil hati karena meraka optimis

akan ada pendakian dan kesempatan mereka berikutnya untuk sampai ke puncak gunung.

*“Biasa aja sihh.. gak kecewa gitu..karena aku tau kemampuan aku dan aku yakin gunungnya gak akan berpindah (W1/MA)”*.

*“Seneng.. lega...terharu.. kagum bangga bisa sampai ke puncak merasa bersyukur karna ga semua orang bisa ngerasain ada di atas puncak gak semua orang sampai puncak(W1/NB)”*.

*“Pengen naklulin gunung yang lain kalau gak naik tuh hampa rasanya ada yang kurang aja hehe (W1/RA)”*

Feedback positif yang diperoleh partisipan dari mendaki gunung membuat partisipan memiliki perasaan candu untuk terus kembali mendaki gunung. Keempat partisipan merasa kecanduan dengan indahnya alam pegunungan, tantangan dan medan yang harus ditaklukan, mencari teman dengan mendaki gunung. Hal-hal tersebut lah membuat keempat partisipan setiap tahun rutin mendaki gunung.

## 6. Meningkatkan Ukhuwah

Berbagai hal didapat partisipan dari kegiatan mendaki gunung. Dari berbagai hal tersebut katagori yang paling banyak muncul adalah mengenal karakter teman dan mengenal kemampuan diri. Ketika partisipan mendaki gunung mereka mendapatkan manfaat mendapatkan teman baru dan lebih mengenal karakter temannya. Partisipan menjadi lebih akrab dan mengetahui karkater temanya ketika mendaki gunung karena menurut partisipan dalam keadaan lelah karakter seseorang yang asli akan keluar.

*“Tau karakter temen-temen sih kan katanya kalau kita naik gunung dalam keadaan capek biasanya keluar tuh sifat sifat asli..(W1/RA)”*

*“Katanya kalau naik gunung kita bisa tau karakter atau sifat asli temen kita.. kalau di bawah gunung atau ketemu hari biasa tuh gak keluar sifat aslinya mereka gimana tapi kalau digunung keluar semua aslinya gimanaada*

*yang egoislah gak lihat sikon maunya lanjut terus gak mau ngalah biar temennya istirahat(W1/MA)”*

Naik gunung menjadi tempat muhasabah diri bagi partisipan HN untuk muhasabah mengenal diri dan teman-temanya. Pendaki gunung muslimah lebih menyukai mendaki gunung bersama teman wanita yang berhijab karena dianggap lebih memahami dan kooperatif. Partisipan NB bahkan memiliki kelompok muslimah pecinta gunung dimana dari sanalah partisipan mendapatkan teman sesama muslimah untuk mendaki gunung.

*“Naik gunung jadi tempat muhasabah...jadi makin erat sama kawan-kawan ukhuwah makin kentel gitu.. kadang suka dikelompokin juga sama kawan baru seneng kalau orangnya kooperatif kalau agak bandel anaknya ku kurang suka apa lagi yang pacar-pacaran di gunung.. nambah kawan juga tapi lebih suka naik gunung sama kawan lama yg berhijab satu kufu lah lebih mengerti kita (W1/HN)”*

*“Kalau saya sih lebih suka mendaki dengan teman lama.. yang berhijab juga.. saya punya teman satu perkumpulan pendaki berhijab.. bukan organisasi sih Cuma pecinta gunung aja belum ada payung yang mewadahi disana jadi kalau mau mendaki yang sama mereka ini lah (W1/NB).”*

## 7. Mengevaluasi Diri

Tema mengenai kemampuan mengevaluasi diri memiliki kategori mengevaluasi medan dan mengukur kemampuan diri. Dengan mengevaluasi diri dan medan yang akan ditempuh partisipan menimbang antara mampu atau tidak mampu untuk melewati medan pendakian dan mencapai puncak. Menimbang apakah secara fisik partisipan masih kuat dan mampu, menimbang skill yang partisipan punya apakah mempuni atau tidak untuk melewati medan pendakian. Kemampuan evaluasi diri

ini penting bagi partisipan karena dengan menilai dan menimbang kemampuan diri mereka dapat menetapkan tujuan apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Pengalaman-pengalaman seperti terkena badai, kelelahan, kedinginan, kehabisan persediaan makanan menjadi bahan evaluasi dalam mendaki.

*“Tapi jangan dipaksain sampai puncak atau lihat dulu medannya kalau terlalu terjal misal kayak di gunung sindoro itu kaki ketemu kaki .. saya berhenti dulu istiahat ngumpulin tenaga jangan dipaksain kita harus tau situasi dan kondisi badan kita dan temen-temen. (W1/MA)”*

*“Tapi sesuai kemampuan juga istirahat juga kalo udah ngerasa capek perhatiin juga kalau kawan ada yang capek istirahat...evaluasi lah penting itu daripada diatas kecapekan pernah saya paksa di puncak jadi tepar (W1/RA)”*

## 8. Pembahasan

Pengalaman *flow* menurut Csikszentmihalyi (1997) adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Suatu aktivitas dikatakan merupakan pengalaman *flow* ketika merasakan adanya tantangan, keterlibatan penuh, kesempatan untuk melakukan tindakan dan pengembangan keterampilan, adanya tujuan dan umpan balik mengenai kegiatan (Csikszentmihalyi, 1997). Pendakian gunung yang dilakukan oleh wanita muslimah menunjukkan suatu pengalaman *flow* dimana partisipan merasakan adanya tantangan ketika mendaki gunung dan untuk menaklukkan puncak gunung. Keterlibatan penuh ditunjukkan dengan tema hanyut namun tetap fokus, partisipan hanyut dengan alam pegunungan namun tetap fokus menaklukkan sulitnya medan yang di tempuh. Kesempatan dan pengembangan kemampuan ditunjukkan dalam tema persiapan adalah yang utama dimana sebelum mendaki partisipan melakukan

persiapan secara fisik, mental dan peralatan. Persiapan fisik yang dilakukan partisipan sebelum mendaki menunjukkan pendakian gunung ini memerlukan kemampuan sehingga partisipan berlatih terlebih dahulu dan menolak jika pendakian dilakukan mendadak tanpa persiapan. Adanya tujuan dan umpan yang jelas yaitu puncak gunung walaupun puncak gunung tidak selalu menjadi tujuan. Umpan balik ditunjukkan dalam tema *feedback* positif dimana partisipan mendapatkan *feedback* pengalaman dan perasaan positif saat mendaki gunung, *feedback* ketika tujuan tercapai maupun tidak tercapai dan *feedback* mendapatkan perasaan ketagihan ingin kembali mendaki gunung. Dari pengalaman tersebut dapat dikatakan partisipan mengalami *flow experience*.

Menurut Csikszentmihalyi (1997) pengalaman *flow* memiliki komponen sebagai berikut, pertama-tama, biasanya terjadi ketika kemampuan diri sepadan dengan tantangan yang dihadapi sehingga kita merasa atau memiliki kesempatan untuk dapat menyelesaikan kegiatan tersebut (*challenge – skill balance*). Kedua, kita harus memiliki konsentrasi yang penuh pada apa yang kita kerjakan (*concentration on the task*). Ketiga, konsentrasi tersebut biasanya dapat terjadi karena seseorang memiliki tujuan yang jelas (*clear goals*). Keempat, umpan balik yang segera dan tidak ambigu (*unambiguous feedback*). Kelima, perilaku individu terjadi dengan keterikatan yang mendalam tetapi terjadi dengan mudah yang menghilangkan kesadaran akan kekhawatiran dan frustrasi akan kehidupan sehari-hari (*loss of self-consciousness*). Keenam, pengalaman yang menyenangkan membuat individu melatih *sense of control* mereka terhadap perilaku mereka. Ketujuh, terfokus pada *self-disappears* sehingga rasa akan kesatuan diri semakin besar atau semakin kuat setelah pengalaman *flow* terjadi (*action – awareness merging*). Terakhir, perasaan akan waktu

yang berjalan tidak seperti biasanya (*transformation of time*).

Tema pertama persiapan adalah yang utama, merupakan perwujudan dari komponen *flow experince challange-skill balance*. Pendaki gunung muslimah mengetahui kemampuan, kesanggupan dan *skill* mereka. Partisipan mengetahui kemampuannya dalam mendaki gunung karena sebelum mendaki partisipan mempersiapkan fisik melalui berolahraga, berjalan kaki dan makan makanan yang sehat. Sebelum mendaki mereka mencari tahu dahulu mengenai medan (*challange*) pendakian melalui media internet atau bertanya pada rekan pendakian. Setelah mengetahui medan maupun tantangan dalam pendakian partisipan melatih dan mempersiapkan diri baik fisik, kemampuan, mental maupun peralatan dalam pendakian agar nantinya ketika mendaki partisipan merasa lebih siap dan tidak ada hambatan yang berarti.

Tema kedua tujuan adalah spiritualitas adalah bentuk dari *clear goals* atau tujuan yang jelas. Tujuan muslimah mendaki gunung adalah spiritualitas atau ibadah. Partisipan mengatakan bahwa dengan mendaki partisipan merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Partisipan HN mengatakan bahwa tujuan mendaki gunung adalah ibadah untuk mempertebal iman dan merupakan bentuk tadabur alam. Begitu pun partisipan NB mengatakan bahwa pendakian gunung adalah salah satu jalan mendekatkan diri dan semakin mengenal Allah SWT.

*“Dan Dialah Tuhan yang membentangkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. Dan menjadikan padanya semua buah-buahan berpasangan, Allah menutupkan malam kepada siang. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.” (QS. Ar-Ra’ad: 3)*

Dalam tafsir Hidayatul Insan Bi Tafsiril Qur’an (Musa, 2018) dijelaskan bahwa dengan ayat ini Allah menunjukkan kebesaranNya bagi orang-orang yang mau berpikir. Ayat ini merupakan keutamaan merenungi ayat-ayat kauniah (alam semesta). Partisipan memperhatikan, mengamati, meresapi keindahan alam dalam hal ini gunung kemudian mengimami kebesaran Allah SWT menunjukkan perilaku merenungi ayat-ayat alam semesta. Meningkatkan spiritualisme dengan jalan mendaki gunung adalah temuan dari penelitian ini. Menjadi spiritual lebih dari mendekatkan diri dengan Tuhan namun menjadi bagian dari kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Abdul Wahid, 2006) Mendaki gunung Ptidak hanya membuat partisipan merasa lebih bisa mendekatkan dirinya dengan Allah SWT namun juga membuat partisipan merasa bahagia dan lebih sehat mental dengan bersyukur atas karunia yang Allah SWT berikan.

Tema ketiga pendaki gunung muslimah ‘istimewa’ adalah tema baru mengenai *flow experience*. Partisipan merasa istimewa baik karena perlakuan dan pandangan positif dari lingkungan terhadapnya. Partisipan merasa diperlakukan positif ketika mendaki gunung baik sesama pendaki gunung maupun lingkungan sekitar. Pandangan dirinya dan lingkungan sekitarnya mengenai wanita muslimah mendaki gunung pun berubah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Delle dan Bassi (2016) bahwa pengalaman *flow* ini berkontribusi dalam meningkatkan *self esteem* dan merekonstruksi konteks sosiokultural individu. Merekonstruksi persepsi sosial dimana muslimah mendaki dipersepsikan negatif kini lebih positif. Peningkatan harga diri atau *self esteem* didapat partisipan dari perlakuan dan pandangan lingkungan yang positif mengenai kegiatan muslimah mendaki gunung.

Tema keempat menunjukkan pengalaman hanyut namun tetap fokus. Perasaan hanyut dengan alam hingga tidak tahu waktu adalah bentuk dari komponen pengalaman *flow* yakni *lost of self consciosness* dan *transformation of time*. Sedangkan pikiran untuk tetap fokus pada saat pendakian menunjukan komponen pengalaman *flow* yakni *sense of control*. Tema kelima dan keenam yaitu *feedback positive* dan meningkatkan ukhuwah adalah bentuk komponen *flow experince: unambigious feedback*. Partisipan merasa mendapatkan umpan balik mengenai kemampuannya dan pengalaman mendaki gunung.

Dari pendakian pun pendaki muslimah dapat meningkatkan ukhuwah atau *Hablum minanas*. Tema pendaki gunung dapat meningkatkan ukhuwah dan tujuan pendakian gunung adalah spiritualitas untuk mendekatkan diri pada Allah SWT adalah bentuk upaya pendaki gunung muslimah untuk mempererat atau meningkatkan *Hablum MinAllah* dan *Hablum Minannas*. Dengan jalan mendaki gunung sambil mentadaburi kuasa Allah SWT serta berbuat baik, tolong menolongsaling mengenal sesama pendaki.

Tema ketujuh mengenai evaluasi diri merupakan komponen *flow experince* dari *challenge-skill balancetertantang* namun mengevaluasi kemampuan diri kemudian menetapkan *standard* berdasarkan evaluasi antara kemampuan, jarak tempuh, situasi dan cuaca saat pendakian. Berdasarkan evasluasi tersebut pendaki muslimah kemudian menetapkan tujuan apakah sampai atau tidak sampai ke puncak. Partisipan tetap merasa senang walau tidak sampai puncak karena puncak tidak selalu menjadi tujuan mereka mendaki gunung.

## SIMPULAN

Dalam penelitian ini gambaran *flow experience* ditunjukkan dengan tujuh tema berdasarkan hasil wawancara yakni: 1). Persiapan adalah yang utama, 2). Tujuan adalah spiritualitas, 3). Pendaki wanita muslimah 'istimewa', 4). Menyatu dengan alam namun tetap fokus, 5). Feedback positive, 6). Meningkatkan ukhuwah, dan 7). Kemampuan evaluasi diri. Tema mengenai pengalaman *flow* pendaki gunung muslimah ini tidak berbeda jauh dari komponen *flow experince* yang dinyatakan oleh Csikszentmihalyi (2010). Temuan penelitian ini dengan pengalaman *flow* ketika mendaki gunung ditemui bahwa pendakian gunung: (1) Meningkatkan *self esteem* partisipan dan merekonstruksi persepsi sosial di lingkungannya bahwa pendaki gunung muslimah 'istimewa', (2) Tujuan dari pendaki gunung muslimah adalah spiritualitas untuk mendekatkan diri pada Allah SWT juga mendekatkan diri dengan sesama manusia atau meningkatkan ukhuwah, dengan mendaki gunung partisipan dapat meningkatkan spiritualitas mereka (3) Mendaki gunung juga bisa membawa partisipan kepada pengalaman hanut namun tetap fokus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Manshur. (2012). *Buku Pintar Fikih Wanita : Segala Hal Yang Ingin Anda Ketahui Tentang Perempuan Dalam Hukum Islam*. Jakarta: Zaman. Retrieved from <https://www.bukukita.com/Agama/Islam/101191-Buku-Pintar-Fikih-Wanita-:-Segala-hal-yang-ingin-Anda-Ketahui-tentang-Perempuan-dalam-Hukum-Islam.html>
- Abdul Wahid, H. (2006). *Hasan, A.W (2006) Aplikasi Strategi dan Model Kecerdasan Spiritual Rosulullah di Masa Kini*. Yogyakarta: IRCisod.
- Ahmad Rana, S., Tanveer, S., & Charles

- North, A. (2009). *Peak Experiences of Music & Subjective Well Being (A Qualitative Approach)*. *Journal of Behavioural Sciences* (Vol. 19).
- AZARINE, D. D., & YANUVIANTI, M. (2015). STUDI DESKRIPTIF MENGENAI PENGALAMAN FLOW PADA ATLET OLAHRAGA CLIMBING DI SKYGERS BANDUNG. *Prosiding Psikologi*, 0(0), 324–332. Retrieved from <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1270>
- Basrowi dan Suwandi. (2008). *Memahami Penelitian kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Charmaz, K. (2006). *Grounded theory: Objectivist and constructivist methods*. In & Y. N. K. Denzin, *Handbook of qualitative research*. London: SAGE.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman. Retrieved from <https://www.worldcat.org/title/antecedents-of-self-esteem/oclc/223092>
- Csikszentmihalyi. (1997). *Flow Experince: The Psychologycal of everyday life*. New York: Harper & Row.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2016). Flow and Psychological Selection (pp. 3–19). CHAP. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_1)
- Huey, R. B., Salisbury, R., Wang, J. L., & Mao, M. (2007). Effects of age and gender on success and death of mountaineers on Mount Everest. *Biology Letters*, 3(5), 498–500. <https://doi.org/10.1098/rsbl.2007.0317>
- Kustiani, R. (2019). Mau Mendaki Gunung Semeru, Beda Cara Daftar Dulu dan Sekarang - Travel Tempo.co. Retrieved November 30, 2019, from <https://travel.tempo.co/read/1216345/mau-mendaki-gunung-semeru-beda-cara-daftar-dulu-dan-sekarang/full&view=ok>
- Maggie Humm. (2003). *Dictionary of Feminist Theory*. Fajar Pustaka Baru.
- Musa, M. (2018). Surat Ar-Ra'd Ayat 3 Arab, Latin, Terjemahan Arti Bahasa Indonesia. Retrieved November 30, 2019, from <https://tafsirweb.com/3963-surat-ar-rad-ayat-3.html>
- Rizkiyah, E., Susanto, N., & WP, S. N. (2016). PERBEDAAN PERSEPSI RISIKO DITINJAU DARI GENDER PADA KEGIATAN PENDAKIAN GUNUNG. *Industrial Engineering Online Journal*, 5(4). Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/iej/article/view/14115>
- Sastha, A. R. (2007). *Mountain Climbing For Everybody :panduan mendaki gunung*. Jakarta: Mizan Publika.
- Shafwan, M. W. (2000). *Wacana Spiritual Timur dan Barat*. Yogyakarta: Penerbit Qalam.
- Sumitro, e. (1997). *Buku Pedoman Berolahraga Panjat Tebing*. Jakarta: Gramedia.
- Vogler, J. (2012). *TigerPrints Self-Actualization and Peak Experiences in Outdoor Recreation*. Retrieved from [https://tigerprints.clemson.edu/all\\_theses](https://tigerprints.clemson.edu/all_theses)