

**MENGEMBANGKAN PENDIDIKAN KARAKTER MELALUI KEGIATAN MENDAKI
GUNUNG UNTUK REMAJA**

Nyimas Robbiany Pandanarum

(Dosen Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP PGRI Sumenep)

Email : abdulsei@gmail.com

Abstrak

Pembentukan karakter tidak tercipta dengan sendirinya, namun membutuhkan latihan yang panjang dan perlu dimulai sedini mungkin. Mempercayai bahwa aktivitas mendaki gunung adalah sarana pendidikan karakter yang alami, melalui kegiatan naik gunung, remaja akan tumbuh menjadi anak yang gembira, percaya diri, rendah hati, dan menghargai sesama.

Kegiatan pendakian gunung memunculkan kemampuan pertimbangan mental pada remaja yang relatif efektif, yaitu perubahan sikap menggambarkan karakter remaja yang sesuai dengan indikator pendidikan karakter, yaitu tumbuhnya kesadaran untuk berkomunikasi yang baik, menolong sesama, kepedulian, komitmen, daya juang, dan semangat kepemimpinan, serta perhatian pada aspek ekologis.

Kata kunci: *remaja, pendidikan karakter, mendaki gunung*

Abstract

The formation of character is not created by itself, but requires a long workout and need to be started as early as possible. Believing that the activity of hiking a mountain is a natural means of character education,

through hiking, teens will grow as a happy child, confident, humble, and respect others.

Activities of mountain hiking raises the ability of consideration mental in adolescents are relatively effective, the change in attitude depicts teenage characters that correspond to the indicators of character education, which is growing awareness to a good communicate, helping others, caring, commitment, fighting spirit, and the spirit of the leadership, also attention the ecological aspect.

Keywords: adolescent, character education, hiking

1. Pendahuluan

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan, menurut Hall (2000) bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) sampai sekarang masih banyak dikutip orang. Erickson (1992), menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion* atau *confussion*, *moratorium*, *foreclosure*, dan *identity achieved* (Santrock, 2003, Papalia, dkk, 2001, Monks, dkk, 2002, Muss, 1988).

Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Lain halnya dengan pendapat Smith & Anderson (dalam Fagan, 2006), menurutnya kebanyakan remaja melakukan perilaku berisiko dianggap sebagai bagian dari proses perkembangan yang normal. Perilaku berisiko yang paling sering dilakukan oleh remaja adalah penggunaan rokok, alkohol dan narkoba (Rey, 2002).

Berkaitan dengan perkembangan remaja tersebut, banyak orang tua maupun pendidik yang merasa khawatir bahwa anak-anak mereka terutama remaja mengalami degradasi moral. Sementara remaja sendiri juga sering dihadapkan pada dilema-dilema moral sehingga remaja merasa bingung terhadap keputusan-keputusan moral yang harus diambilnya. Walaupun di dalam keluarga mereka sudah ditanamkan nilai-nilai, tetapi remaja akan merasa bingung ketika menghadapi kenyataan, ternyata nilai-nilai tersebut sangat berbeda dengan nilai-nilai yang dihadapi bersama teman-temannya maupun di lingkungan yang berbeda.

Pengawasan terhadap tingkah laku oleh orang dewasa sudah sulit dilakukan terhadap remaja karena lingkungan remaja sudah sangat luas. Pengasahan terhadap hati nurani sebagai pengendali internal perilaku remaja menjadi sangat penting agar remaja bisa mengendalikan perilakunya sendiri ketika tidak ada orang tua maupun guru dan segera menyadari serta memperbaiki diri ketika dia berbuat salah.

Berkaitan dengan masalah perkembangan remaja dan kekhawatiran pendidik serta orangtua, maka alternatif pendidikan yang bertujuan membentuk karakter pada remaja adalah melalui kegiatan di luar kelas. Aktivitas luar kelas bertujuan agar seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan dan alam sekitar dan, mengetahui pentingnya keterampilan hidup dan pengalaman hidup di lingkungan dan alam sekitar, dan memiliki apresiasi terhadap lingkungan dan alam sekitar. Pendekatan *Outdoor learning* menggunakan setting alam terbuka sebagai sarana.

Menurut Sulistyowati (2001), proses pembelajaran menggunakan alam sebagai media dipandang sangat efektif dalam *knowledge management* dimana setiap orang akan dapat merasakan, melihat langsung bahkan dapat melakukannya sendiri, sehingga transfer pengetahuan berdasarkan pengalaman di alam dapat dirasakan, diterjemahkan, dikembangkan berdasarkan kemampuan yang dimiliki. Pendekatan ini mengasah aktivitas

fisik dan sosial seseorang dimana seseorang akan lebih banyak melakukan kegiatan-kegiatan yang secara tidak langsung melibatkan kerjasama antar teman dan kemampuan berkreasi. Aktivitas ini akan memunculkan proses komunikasi, pemecahan masalah, kreativitas, pengambilan keputusan, saling memahami, dan menghargai perbedaan.

Pembentukan karakter tidak tercipta dengan sendirinya, namun membutuhkan latihan yang panjang dan perlu dimulai sedini mungkin. Mempercayai bahwa aktivitas mendaki gunung adalah sarana pendidikan karakter yang alami, melalui kegiatan naik gunung, remaja akan tumbuh menjadi anak yang gembira, percaya diri, rendah hati, dan menghargai sesama.

Seseorang Pencinta alam (Pendaki Gunung) akan dilatih untuk menjadi seseorang yang penuh cinta pada lingkungannya, pada sesama dan Rasa Cinta dan bangga pada Tanah Air, akan selalu terasah untuk bertanggung jawab pada dunia, paling tidak pada lingkungan di sekitarnya. Tidak membuang sampah sembarangan atau merusak ekosistem yang ada, bertoleransi dan saling menghargai, menumbuhkan jiwa untuk saling tolong menolong dengan sesama, menjadi pelajaran paling sederhana namun sangat penting yang bisa didapat melalui aktivitas naik gunung. Mendaki gunung adalah pelajaran tentang "Disiplin, memegang komitmen, bertanggung jawab, tidak mudah putus asa, serta berani mengambil keputusan dengan tepat, memiliki prinsip hidup, dan siap menerima resiko atas semua tindakan yang dilakukan serta melatih dan menumbuhkan jiwa *leadership*".

2. Remaja dan Karakter Perkembangannya

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Seifert dan Hoffnung (Santrock, 2003), periode ini umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun hingga akhir masa pertumbuhan fisik, yaitu sekitar usia 20 tahun. Usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Menurut Hurlock (2005), Monk, Knoers, dan Heditono (2002) dan Erikson (dalam Gunarso, 2005) Remaja awal (12 tahun sampai 17 tahun), remaja akhir (18 tahun sampai 22 tahun). WHO menyatakan walaupun definisi remaja utamanya didasarkan pada usia kesuburan (fertilitas) wanita, namun batasan itu juga berlaku pada remaja pria, dan WHO membagi kurun usia dalam dua bagian yaitu remaja awal 10 – 14 tahun dan remaja akhir 15 – 20 tahun.

Perubahan fisik remaja yang hampir menyerupai manusia dewasa mendapatkan reaksi yang beragam sebagai bentuk konsekuensi pertumbuhan remaja. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku sebagai manusia dewasa dengan berbagai tanggung jawabnya. Adanya perubahan fisik dan tekanan dari lingkungan membuat kebutuhan remaja secara sosial dan psikologis semakin meningkat, dan cenderung memunculkan konflik dalam diri remaja. Hall (2000), menyatakan *adolescence is a time of "storm and stress"*, artinya remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung, dalam Santrock, 2003). Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik.

Tidak semua remaja mengalami masa atau fase yang penuh dengan kebingungan maupun konflik dalam dirinya. Banyak remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orang tua dan masyarakatnya.

Bila dikaji, kedua pandangan tersebut ada benarnya, namun sangat sedikit remaja yang mengalami kondisi yang benar-benar ekstrim seperti kedua pandangan tersebut (selalu penuh konflik atau selalu dapat beradaptasi dengan baik). Kebanyakan remaja mengalami kedua situasi tersebut (penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan mulus) secara bergantian (fluktuatif).

3. Pendidikan Karakter

Penguatan pendidikan moral (*moral education*) atau pendidikan karakter (*character education*) dalam konteks sekarang sangat relevan untuk mengatasi krisis moral yang sedang melanda di negara kita. Krisis tersebut antara lain berupa meningkatnya pergaulan bebas, maraknya angka kekerasan anak-anak dan remaja, kejahatan terhadap teman, pencurian remaja, kebiasaan menyontek, penyalahgunaan obat-obatan, pornografi, dan perusakan milik orang lain sudah menjadi masalah sosial yang hingga saat ini belum dapat diatasi secara tuntas, oleh karena itu betapa pentingnya pendidikan karakter.

Menurut Lickona (dalam Suyanto, 2009), karakter berkaitan dengan konsep moral (*moral knowing*), sikap moral (*moral feeling*), dan perilaku moral (*moral behavior*). Berdasarkan ketiga komponen ini dapat dinyatakan bahwa karakter yang baik didukung oleh pengetahuan tentang kebaikan, keinginan untuk berbuat baik, dan melakukan perbuatan kebaikan. Suyanto (2009) mendefinisikan karakter sebagai cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, maupun negara.

Karakter adalah ciri khas yang dimiliki oleh suatu benda atau individu. Ciri khas tersebut adalah asli dan mengakar pada kepribadian benda atau individu tersebut, serta merupakan “mesin” yang mendorong bagaimana seorang bertindak, bersikap, berucap, dan merespon sesuatu (Kertajaya, 2010).

Menurut Woolfolk (2001), Pendidikan karakter telah menjadi perhatian berbagai negara dalam rangka mempersiapkan generasi yang berkualitas, bukan hanya untuk kepentingan individu warga negara, tetapi juga untuk warga masyarakat secara keseluruhan. Pendidikan karakter dapat diartikan sebagai *the deliberate us of all dimensions of school life to foster optimal character development* (usaha kita secara sengaja dari seluruh dimensi kehidupan sekolah untuk membantu pembentukan karakter secara optimal. Ada 18 butir nilai-nilai pendidikan karakter yaitu , Religius, Jujur, Toleransi, Disiplin, Kerja Keras, Kreatif, Mandiri, Demokratis, Rasa Ingin Tahu, Semangat Kebangsaan, Cinta tanah air, Menghargai prestasi, Bersahabat atau komunikatif, Cinta Damai, Gemar membaca, Peduli lingkungan, Peduli social, Tanggung jawab.

4. Belajar di luar kelas

Pendidikan luar kelas merupakan salah satu dimensi dalam pendidikan jasmani, di mana melalui program kegiatan ini diharapkan konsep diri siswa dapat dibentuk. Pengalaman semacam memanjat, merangkak, bergelantungan, dan berayun di alam bebas, yang merupakan bagian dari program petualangan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pengalaman semacam ini dapat memenuhi kebutuhan psikis anak akan ‘rasa berhasil mengatasi rintangan. Kejenuhan pengembangan di dalam ruang turut memberikan dorongan berkembangnya konsep pendidikan di luar kelas. Pendidikan dalam ruang yang bersifat kaku dan formalitas dapat menimbulkan kebosanan, termasuk juga kejenuhan terhadap rutinitas di sekolah. *Outdoor education* dijadikan sebagai alternative baru dalam

meningkatkan pengetahuan dalam pencapaian kualitas manusia. Alam sebagai media pendidikan adalah suatu sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan pola pikir serta sikap mental positif seseorang. Konsep belajar dari alam adalah mengamati fenomena secara nyata dari lingkungan dan memanfaatkan apa yang tersedia di alam sebagai sumber belajar.

Anggani (2000) menyatakan bahwa sumber belajar adalah bahan termasuk juga alat permainan untuk memberikan informasi maupun berbagai keterampilan kepada siswa dan guru. Bentuk pembelajaran yang menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar adalah dengan permainan. Guru bisa memilih bentuk permainan yang sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan. Melalui sudut pandang kependidikan, aktivitas pendidikan yang dilakukan di luar lingkungan sekolah atau di luar lingkungan formal persekolahan, setidaknya memuat 3 konsep utama, yaitu konsep proses belajar, aktivitas luar kelas dan lingkungan.

Menurut Dembo (2005), pendekatan belajar menggunakan kehidupan di luar ruangan seperti kegiatan berkemah atau jelajah alam bebas dan mendaki gunung memberikan banyak kesempatan bagi siswa untuk memperoleh dan menguasai berbagai bentuk keterampilan dasar, sikap dan apresiasi terhadap berbagai hal yang terdapat di alam dan kehidupan sosial. Di luar ruangan anak-anak melakukan proses belajar melalui interaksi langsung dengan benda-benda ataupun ide-ide. Muss, Olds, & Fealdman (2001) menyatakan bahwa lingkungan di luar ruangan memberi kesempatan kepada guru untuk membantu anak dan menguatkan kembali konsep-konsep yang telah dipelajari sebelumnya dengan contoh yang lebih konkret dan nyata (real), seperti benda-benda bersejarah, atribut lalu lintas, dan lain-lain. Melalui kegiatan ini, selain kemampuan pengamatan dan intelegensi yang berkembang, mereka juga sangat menyukai aktivitas tersebut.

Permasalahan yang dihadapi relatif lebih kompleks. Bagi anak hal ini dapat menjadi pembelajaran yang baik. Dengan menguasai banyak tantangan yang dihadapi di luar membuat anak-anak lebih mengembangkan rasa percaya diri yang positif. Anak-anak berhasil mengatasi ketakutan dan ketegangan saat berada di puncak perosotan dan kemudian bebas meluncur, anak telah berhasil menciptakan rasa aman dalam diri ketika menghadapi perosotan. Melihat biji yang ditanamnya dapat tumbuh tunas, batang, dan berdaun. Pengalaman-pengalaman seperti ini akan menumbuhkan kepercayaan diri, dimana anak dapat menyadari apa yang bisa dilakukan oleh tangannya sendiri, dan bagaimana anak berhasil mengendalikan gerakan tubuh mereka.

Aktivitas Outdoor dapat menjadi tempat yang menunjang bagi berbagai kesempatan belajar bagi anak-anak. Peran terpenting aktivitas outdoor adalah untuk merangsang perkembangan dan pengetahuan fisik. Melalui kegiatan fisik, anak-anak juga mendapat kesempatan untuk menjadi lebih sosial, mempelajari peraturan-peraturan, belajar kemandirian, mengembangkan rasa percaya diri, mengembangkan intelektualnya, dan belajar menyelesaikan permasalahan yang muncul. Sebuah program yang terencana untuk latihan fisik ini merupakan bagian penting dari program masa anak-anak. Lingkungan outdoor lebih banyak merangsang aktivitas otot. Alam terbuka yang bebas lebih banyak menawarkan kesempatan secara alamiah untuk berlari, melompat, dan menggerakkan seluruh tubuh dengan bebas. Kemampuan motorik kasar dan halus juga dapat berkembang sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

5. Kegiatan Mendaki Gunung

Seperti kegiatan di alam bebas lainnya, mendaki gunung bagaikan sedang menjalani kehidupan sehari-hari, dimana dalam pendakian gunung terdapat banyak bahan pengajaran pendidikan karakter yang pastinya dibutuhkan seseorang dalam menjalani hidupnya. "Karakter" di sini adalah bagaimana

seseorang menampilkan kebiasaan positif dalam menyikapi segala kejadian yang dihadapinya dalam kehidupan. Kebiasaan positif itu tentunya dapat dipelajari dan perlu dibangun atau dilatih, salah satunya melalui kegiatan mendaki gunung, dalam mendaki gunung seseorang dapat membangun karakter positif dirinya dengan alamiah.

Ditengah maraknya media televisi ataupun media cetak yang menayangkan bermacam-macam acara kegiatan di alam bebas yang berisi tentang keindahan alam, mengundang minat orang untuk merasakan dan melakukan, sehingga dengan mudah sekarang ini orang secara instan dapat melakukan pendakian gunung, tanpa persiapan matang dan tanpa melakukan latihan ataupun mengikuti pendidikan terlebih dahulu, sehingga kurang pembekalan dan persiapan, baik fisik maupun pengetahuan.

Pencinta Alam dalam melakukan Pendakian Gunung membutuhkan persiapan yang matang dan pelatihan yang terus menerus, yang tidak didapatkan secara instan berdasarkan resiko yang dihadapi saat menjalankan aktivitasnya, sehingga dibutuhkan penguasaan keahlian dan pengetahuan yang harus dilatih terus menerus.

Secara garis besar pembelajaran pendakian gunung dalam pembentukan karakter pada remaja memiliki manfaat antara lain sebagai berikut:

- 1) Mendaki Gunung adalah kegiatan yang membutuhkan persiapan matang. Persiapan perjalanan pendakian akan melatih seseorang "Terbiasa untuk tidak gegabah dan selalu penuh perhitungan" di setiap langkahnya. Dua hal ini pasti juga dibutuhkan dalam menjalani petualangan kehidupan sehari hari, dengan melakukan perencanaan, seseorang juga belajar bertanggung jawab atas segala aktivitas yang akan dilakukannya

Banyak yang tidak menyadari bahwa mendaki gunung bukanlah kegiatan impulsif (kegiatan sesaat, seperti orang yang sedang berwisata)

karena kegiatan ini mengharuskan seseorang melakukan persiapan dengan baik. Seseorang ataupun kelompok yang hendak melakukan aktivitas ini sebenarnya telah belajar banyak hal positif, bahkan sejak persiapan awal dilakukan. Persiapan itu diantaranya meliputi penentuan tujuan, merancang target perjalanan, mencari tahu support system yang ada (misalnya rumah sakit terdekat, pengetahuan tentang P3K atau personel yang menjadi FRM = First Response Medical atau paling tidak, ada menguasai tentang P3K, siapa yang menjadi personel yang akan turun untuk mencari bantuan, jalur atau rute mobilisasi, lokasi kantor polisi ataupun penjaga hutan, sehingga pada saat terjadi kecelakaan, sudah tahu tindakan apa yang harus dilakukan), mempelajari karakteristik gunung atau tempat yang dituju, hambatan, kesukaran atau kemungkinan bahaya yang mengancam, membuat persiapan rencana antisipasi (baik untuk pribadi ataupun rombongan), mempelajari tips dan penanganan darurat, atau membuat daftar peralatan dan perbekalan yang dibutuhkan untuk mendaki. Semua itu harus dipersiapkan matang, dengan tujuan mengutamakan keamanan atau *safety*.

- 2) Setiap melakukan pendakian begitu sampai puncak gunung, mencium Bendera Merah Putih dan melakukan Upacara Pengibaran Bendera Merah Putih di Puncak, merasakan momen yang sangat luar biasa akan rasa Cinta terhadap Tanah Air kita Indonesia dan rasa bersyukur bahwa hidup di Negara yang di anugerahi keindahan alam dan keanekaragaman alam dan budaya yang sangat luar biasa. Kepedulian terhadap ekologis makin meningkat, dimana para pendaki gunung bisa lebih peduli terhadap lingkungan dan berpartisipasi didalam menjaga kebersihan turut serta untuk membersihkan lingkungan sekitar gunung terutama dijalur pendakian.
- 3) Ketika melakukan pendakian, seseorang dihadapkan pada banyak tantangan, medan perjalanan menanjak, tidak rata, dan menguras

tenaga. Jalur pendakian tidak begitu jelas, dan banyak sekali ditemukan persimpangan. Banyak jurang terbentang di kiri atau kanan jalan setapak, udara yang dingin, dan kadar oksigen yang menurun cenderung dapat menghentikan rencana perjalanan, sehingga seseorang yang mendaki gunung diharuskan membawa perlengkapan maksimal dalam sebuah tas ransel. Artinya, butuh perjuangan keras untuk melakukan pendakian dengan beban yang dipikulnya untuk mencapai tujuan; yaitu puncak gunung. Remaja belajar disiplin dan pengorganisasian yang jelas disamping perencanaan yang matang, dalam perjalanan harus ada seorang pimpinan perjalanan, yang akan mengarahkan selama perjalanan, mengatur irama pendakian, mengontrol peserta pendakian, dibutuhkan orang yang memiliki leadership, karakter yang kuat, visioner, dan memiliki perhitungan yang matang dan pengalaman tentang jalur pendakian.

Contoh latihan disiplin yang sederhana saat melakukan pendakian adalah ketika beristirahat, sangat dianjurkan seseorang untuk mengambil jaket untuk memelihara panas tubuh yang ada. Sebab, sering kali, panas tubuh perlahan menghilang berganti dengan rasa dingin. Rasa lelah sering kali membuat seseorang malas untuk bergerak membuka tas untuk mengambil dan kemudian mengenakan jaket. Disini seseorang belajar untuk disiplin mengelola rasa malas dan bergerak meraih ranselnya, mengeluarkan jaket, dan mengenakannya. Mengabaikan disiplin, tujuan tak akan didapat, dan sesuatu yang tidak diharapkan dapat terjadi. Dalam kehidupan keseharian, banyak kejadian tidak mengenakan terjadi hanya karena tidak berhasil disiplin, ataupun banyak ketakutan ataupun kekhawatiran dalam dirinya sebelum melakukan sesuatu yang menjadi tujuannya.

6. Penutup

Seperti kebanyakan kegiatan di alam bebas lainnya, menjalani aktivitas mendaki gunung diumpamakan sedang menjalani kehidupan nyata. Aktivitas mendaki gunung memiliki banyak bahan pengajaran pendidikan karakter yang pastinya dibutuhkan seseorang jika ingin sukses dan bahagia dalam hidupnya. Kata “karakter” di sini maksudnya bagaimana seorang seseorang menampilkan kebiasaan positif dalam menyikapi segala kejadian yang dihadapinya dalam kehidupan. Kebiasaan positif ini tentunya dapat dipelajari dan perlu dibangun/dilatih. Melalui kegiatan mendaki gunung, karakter positif seseorang dapat di bangun.

Mendaki gunung, bukan kegiatan impulsif karena mengharuskan seseorang melakukan persiapan yang baik. Seorang yang hendak melakukan aktivitas ini sebenarnya telah belajar banyak hal positif bahkan sejak persiapan awal baru dilakukan. Persiapan termasuk di dalamnya menentukan tujuan, membuat target perjalanan, mencari tahu support system yang ada (misalnya letak rumah sakit terdekat), mempelajari tips dan penanganan darurat ketika menghadapi keadaan darurat, ataupun membuat daftar barang yang dibutuhkan untuk mendaki. Melakukan persiapan perjalanan pendakian melatih seseorang untuk tidak gegabah dan penuh perhitungan. Dua hal yang pastinya dibutuhkan dalam menjalani petualangan kehidupan sehari hari. Dengan melakukan perencanaan, seseorang juga belajar bertanggung jawab atas aktivitas yang akan dilakukannya.

Rasa cinta pada alam, tidak bisa tumbuh hanya dengan melihat brosur perjalanan atau menonton televisi. Soe Hok Gie (2000) pernah menuliskan

.... “Patriotisme tidak mungkin tumbuh dari hipokrisi dan slogan – slogan Seseorang hanya dapat mencintai sesuatu secara sehat kalau ia mengenal objeknya Dan mencintai tanah air Indonesia dapat ditumbuhkan dengan mengenal Indonesia bersama

rakyatnya dari dekat. Pertumbuhan jiwa yang sehat dari pemuda harus berarti pula pertumbuhan fisik yang sehat...”.

Dalam perjalanan mendaki gunung, seseorang disuguhkan pada keindahan dan kemegahan alam pegunungan. Dengan hadir secara langsung, semua panca indra terlibat untuk membuktikan alam begitu indah serta bertanggung jawab untuk memeliharanya. Seseorang akan dilatih untuk menjadi manusia yang penuh cinta pada lingkungannya. Tidak membuang sampah sembarangan atau merusak ekosistem yang ada, menjadi pelajaran yang paling sederhana namun penting yang bisa didapat melalui aktivitas naik gunung.

Ketika mendaki, sesama rekan pendaki bisa berbeda pendapat dalam menentukan jalur yang dilewati atau target yang hendak dicapai. Melalui mendaki gunung, seseorang dilatih untuk mengenal kepribadian dan karakter berbagai individu. Seseorang berlatih untuk mengembangkan kemampuan interpersonal termasuk di dalamnya berlatih menyikapi setiap karakter, kemampuan dan kecakapan yang berbeda yang dimiliki oleh masing masing seseorang. Seseorang belajar untuk menjadi rendah hati dan mau mendengarkan dengan penuh perhatian, mengemukakan pendapat dan bernegosiasi, bijak terhadap kondisi sulit, tegas tapi juga memiliki sikap toleransi sekaligus mementingkan kepentingan kebanyakan orang dan tidak egois

Selain menjadi kegiatan sosial, aktivitas mendaki gunung merupakan kegiatan meditatif. Dikatakan pengalaman meditasi, karena pada saat mendaki, seperti seseorang yang sedang bermeditasi, belajar untuk fokus pada apa yang sedang dilakukan pada saat itu saja. Seperti hanya berfokus pada mengatur nafas dan memperhatikan langkah. Belajar untuk tidak mengawatirkan masa lalu maupun apa yang akan terjadi di kemudian hari.

Suatu skill yang penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hadir secara penuh dalam setiap detik untuk fokus melakukan yang terbaik.

Daftar Pustaka

- Choate, L.H. (2007). Counseling Adolescent Girls for Body Image Resilience: Strategi for School Counselors. Profesional School Counseling. Alexandria: Feb 2007. Vol. 10, Iss. 3; pg. 317, 10 pgs. Diakses melalui <http://ezproxy.match.edu/menu> pada 9 Mei 2015
- Dembo, M.H. (2005). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach*, 2nd ed. London: Lawrence Erlbaum AssociatesPublisher.
- Fagan, R. (2006). Counseling and Treating Adolescents with Alcohol and Other Substance Use Problems and their Family. *The Family Journal: Counseling therapy For Couples and Families*. Vol.14. No.4.326-333. Sage Publication diakses melalui <http://tfj.sagepub.com/cgi/reprint/14/4/326> pada 18 April 2008
- Gunarso, Singgih(2005). Psikologi Perkembangan, Anak dan Remaja. Jakarta: Gunung Mulia
- Hurlock, E.B. (2005). Psikolgi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Mongks, F. J. , Knoers, A. M. P. , & Haditono, S. R. (2000). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muss, R. E. , Olds, S. W. , & Fealdman (2001). Human Development. Boston: McGraw-Hill Companies.
- Rey, J. (2002). More than Just The Blues: Understanding Serious Teenage Problems. Sydney: Simon & Schuster.
- Santrok, J. W. (2003). Adolescence (Perkembangan Remaja). Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sulistyowati (2001). Cara Belajar Yang Efektif dan Efisien.Pekalongan: Penerbit CintaIlmu.
- Woolfolk, A.E (2001), Education Psychology, USA: Allin and Bacon