

Grounding Teknik sebagai Strategi Penanganan Kecemasan pada Pendaki dalam Situasi Darurat di Gunung

Rosymar Nazari Abdullah*¹, IGAA Noviekayati²
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2}

*¹e-mail: ririnazari1@gmail.com

ABSTRAK

Pendakian gunung menghadapkan individu pada ketidakpastian cuaca, jalur, kondisi fisik, dan situasi darurat yang dapat memicu kecemasan serta mengganggu pengambilan keputusan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan penerapan teknik *grounding* sebagai strategi penanganan kecemasan pada anggota komunitas pendaki PW. Pendekatan yang digunakan berupa intervensi komunitas dengan asesmen multi metode melalui wawancara semi terstruktur, observasi, kuesioner kebutuhan, serta evaluasi *pretest* dan *posttest*. Asesmen melibatkan 19 responden, sedangkan intervensi diikuti 21 anggota berusia 18 sampai 41 tahun. Program dilaksanakan melalui psikoedukasi mengenai kecemasan, latihan pernapasan, teknik *grounding* berbasis pancaindra, *self-talk* positif, diskusi, dan buku saku. Temuan asesmen memperlihatkan keluhan berupa kesulitan berpikir jernih, gemetar, sesak napas, gangguan pencernaan, jantung berdebar, serta keraguan mengambil keputusan ketika menghadapi kondisi tidak terduga. Rekap evaluasi menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh peserta belum menyatakan mampu menangani kecemasan, belum mengetahui teknik menenangkan diri, belum pernah memperoleh pelatihan, dan belum memahami materi. Setelah intervensi, seluruh peserta memberikan jawaban positif pada keempat indikator tersebut. Hasil ini menunjukkan potensi *grounding* sebagai keterampilan praktis dalam psikoedukasi kesiapsiagaan psikologis pendaki. Interpretasi bersifat deskriptif karena instrumen evaluasi menggunakan respons dikotomis dan tanpa kelompok pembanding pada pelaksanaan.

Kata kunci : *Grounding*; Kecemasan; Pendaki; Psikoedukasi; Situasi Darurat.

ABSTRACT

Mountain hiking exposes individuals to uncertain weather, routes, physical demands, and emergencies that may trigger anxiety and disrupt decision making. This study aimed to describe the application of grounding techniques as an anxiety management strategy among members of the PW hiking community. The program used a community intervention approach with multimethod assessment through semi-structured interviews, observation, a needs questionnaire, and pretest-posttest evaluation. Initial assessment involved 19 respondents, while the intervention included 21 members aged 18 to 41 years. The program combined psychoeducation about anxiety, breathing practice, sensory-based grounding, positive self-talk, discussion, and a pocket guide. Assessment findings indicated difficulty thinking clearly, trembling, shortness of breath, gastrointestinal discomfort, palpitations, and uncertainty in making decisions during unexpected conditions. Evaluation records showed that before the intervention all participants reported being unable to manage anxiety, not knowing a calming technique, having no prior training, and not understanding the material. After the intervention, all participants gave positive responses to these four indicators. These findings suggest that grounding may function as a practical skill within psychological preparedness education for hikers. Interpretation is descriptive without comparison group.

Keywords : *Anxiety; Emergency Situation; Grounding; Hikers; Psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Pendakian gunung merupakan aktivitas rekreasi sekaligus aktivitas berisiko yang menempatkan individu pada lingkungan dengan ketidakpastian tinggi. Perubahan cuaca, medan yang licin atau terjal, kelelahan, keterbatasan logistik, tersesat, cedera, maupun terpisah dari kelompok dapat berkembang menjadi keadaan darurat dalam waktu singkat. Pada kondisi demikian, keselamatan tidak hanya bergantung pada

kecakapan teknis, kebugaran fisik, dan perlengkapan, tetapi juga pada kemampuan pendaki mempertahankan kejernihan berpikir ketika respons emosional meningkat. Kecemasan yang muncul dalam kadar tertentu dapat bersifat adaptif karena meningkatkan kewaspadaan, namun intensitas yang terlalu kuat dapat mempersempit perhatian, memperbesar persepsi ancaman, dan menghambat penilaian situasi. Pada konteks olahraga yang menuntut presisi, kecemasan juga ditemukan berkaitan dengan penurunan konsentrasi, sehingga regulasi keadaan internal menjadi relevan bagi aktivitas yang membutuhkan keputusan cepat dan terarah (Jannah, 2017).

Respons cemas dalam keadaan darurat dapat dipahami melalui kerangka *fight-or-flight*. Cannon (1915) menjelaskan bahwa ancaman memicu aktivasi fisiologis yang menyiapkan tubuh untuk menghadapi atau menghindari bahaya. Denyut jantung dapat meningkat, napas menjadi lebih cepat, otot menegang, dan perhatian tertuju pada sumber ancaman. Reaksi tersebut bermanfaat ketika individu membutuhkan mobilisasi segera, tetapi dapat menjadi problematik bila aktivasi yang tinggi berlangsung bersamaan dengan kebingungan kognitif. Dari perspektif kognitif, penilaian terhadap ancaman, keyakinan tentang kemampuan diri, dan pola pikir otomatis ikut menentukan intensitas kecemasan (Beck, 1976; Beck et al., 2005). Dalam kegiatan pendakian, pikiran seperti “saya pasti tidak selamat”, “saya akan tersesat”, atau “saya menjadi beban kelompok” dapat memperkuat *arousal* dan mengurangi fleksibilitas dalam memilih tindakan.

Kondisi tersebut ditemukan pada komunitas pendaki PW. Komunitas yang berdiri sejak 2018 ini beranggotakan 21 orang berusia 18 sampai 41 tahun dan melakukan kegiatan pendakian, aksi bersih gunung, serta pengelolaan usaha perlengkapan luar ruang. Sejumlah anggota juga memiliki pengalaman sebagai pemandu kegiatan *open trip*. Hasil asesmen komunitas memperlihatkan bahwa situasi tidak terduga di gunung sering diikuti keluhan berupa jantung berdebar, keringat dingin, gemetar, sesak napas, mual atau sakit perut, serta kesulitan berpikir logis dan mengambil keputusan. Permasalahan menjadi semakin penting karena kecemasan tidak hanya dialami ketika anggota mendaki untuk dirinya sendiri, tetapi juga dapat muncul ketika mereka bertanggung jawab mendampingi orang lain.

Kajian intervensi kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa pengelolaan gejala dapat ditempuh melalui berbagai pendekatan. Konseling kelompok realita, misalnya, dilaporkan menurunkan kecemasan pada klien pemasyarakatan dalam desain kuasi eksperimen (Febrianto & Ambarini, 2019). Intervensi terintegrasi yang menggabungkan desensitisasi sistematis, keterampilan belajar, dan dukungan lingkungan juga menunjukkan perubahan kecemasan pada konteks pendidikan (Soerjoatmodjo, 2018). Temuan lain menunjukkan bahwa relaksasi progresif dapat membantu menurunkan ketegangan yang terkait dengan kecemasan, baik pada studi eksperimental maupun sintesis penelitian (Jumrotin et al., 2018). Meta-analisis mengenai *progressive muscle relaxation* turut menguatkan bahwa penurunan aktivasi fisiologis merupakan salah satu jalur praktis untuk menata respons cemas pada populasi dengan kondisi kronis (Fadillah & Yudiarso, 2021). Walaupun populasi pada penelitian tersebut berbeda dari pendaki, prinsip pengelolaan *arousal* memberi pijakan bahwa intervensi singkat yang mudah dipraktikkan layak dipertimbangkan dalam konteks lapangan.

Kesiapsiagaan psikologis juga berkaitan dengan kemampuan mengatur perhatian dan emosi. Psikoedukasi *mindfulness* singkat dilaporkan berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa, terutama melalui peningkatan kesadaran terhadap pengalaman saat ini (Islamiyah et al., 2020). Pada atlet menembak, latihan relaksasi otogenik menurunkan kecemasan kognitif dan menunjukkan bahwa latihan mental dapat membantu individu mengelola respons internal pada situasi yang menuntut fokus tinggi (Jannah et al., 2022). Pelatihan regulasi emosi pada konteks kesehatan juga ditemukan berhubungan dengan penurunan stres dan perbaikan kualitas hidup (Patrika, 2018). Rangkaian temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan berhenti sejenak, mengenali kondisi tubuh, mengarahkan perhatian, dan memodifikasi respons kognitif merupakan unsur yang dapat dilatih.

Selain regulasi diri, ketahanan menghadapi tekanan dipengaruhi oleh sumber daya psikologis dan sosial. Pelatihan regulasi emosi dilaporkan meningkatkan resiliensi pada perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual (Izzaturrohman & Khaerani, 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran dalam resiliensi remaja ketika menghadapi situasi penuh tekanan (Aini et al., 2021). Terapi kelompok pendukung juga berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan melalui ruang berbagi dan dukungan antarpeserta (Kurniawan & Noviza, 2018). Pada tenaga kesehatan, dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan (Koamesah et al., 2022). Dalam

komunitas pendaki, aspek kelompok menjadi relevan karena keselamatan dan pemulihan emosi sering terjadi secara kolektif melalui komunikasi, pembagian peran, bantuan praktis, dan *reassurance* dari rekan.

Psikoedukasi dipilih sebagai format intervensi karena kebutuhan utama komunitas bukan diagnosis klinis, melainkan penguatan pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan lapangan. Pada konteks pengasuhan, psikoedukasi dapat memperkuat kesiapan kognitif dan keyakinan diri melalui pemberian informasi yang terstruktur (Purbasafir et al., 2018). Kelompok psikoedukatif juga menyediakan manfaat berupa informasi dan dukungan, walaupun hasil kuantitatif tidak selalu menunjukkan perubahan yang sama pada setiap konstruk psikologis (Nuriyyatiningrum et al., 2020). Dengan demikian, evaluasi intervensi komunitas perlu dipahami secara proporsional berdasarkan instrumen yang digunakan dan tidak serta-merta diperlakukan sebagai bukti klinis tentang penurunan gangguan kecemasan.

Salah satu keterampilan yang dipilih adalah teknik *grounding*, yaitu strategi mengembalikan perhatian pada pengalaman konkret yang sedang berlangsung melalui napas, sensasi tubuh, dan stimulus pancaindra. Prinsip ini berdekatan dengan pengalihan perhatian terfokus. Najmi et al. (2009) menunjukkan bahwa *focused distraction* dan penerimaan lebih adaptif dibandingkan supresi pikiran ketika individu berhadapan dengan pikiran intrusif. Dalam konteks pendakian, orientasi kembali pada apa yang dapat dilihat, disentuh, didengar, dicium, dan dirasakan dapat membantu memutus rangkaian pemikiran katastrofik sehingga individu memiliki ruang untuk menilai situasi aktual. Strategi ini tidak dimaksudkan menggantikan prosedur keselamatan, pertolongan pertama, komunikasi darurat, atau evakuasi, melainkan digunakan sebagai dukungan psikologis singkat agar pendaki lebih mampu mengikuti langkah keselamatan yang relevan.

Pilihan intervensi juga diperkuat oleh temuan bahwa strategi *coping* pada kecemasan dapat mencakup usaha berfokus pada masalah, pencarian dukungan, pengendalian diri, dan penilaian ulang positif (Azis & Margaretha, 2017). Modifikasi kognitif-perilaku menunjukkan manfaat pada kecemasan sosial ketika distorsi kognitif dikenali dan respons yang lebih adaptif dilatih (Wahyuningsih & Daengsari, 2020). Hal tersebut selaras dengan kebutuhan anggota PW yang pada asesmen awal menampilkan pikiran katastrofik, keraguan terhadap keselamatan, dan kecenderungan membayangkan skenario terburuk. Oleh karena itu, *grounding* dipadukan dengan pernapasan, psikoedukasi, dan *self-talk* positif agar intervensi tidak hanya mengalihkan perhatian, tetapi juga membantu peserta menyusun respons internal yang lebih terarah.

Berangkat dari kebutuhan tersebut, kegiatan ini bertujuan menggambarkan penerapan teknik *grounding* sebagai strategi penanganan kecemasan pada pendaki dalam situasi darurat di gunung. Fokus kajian diarahkan pada tiga hal, yaitu profil kebutuhan psikologis komunitas, pelaksanaan psikoedukasi dan latihan *grounding*, serta perubahan pola jawaban evaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Artikel ini tidak menempatkan hasil sebagai uji efektivitas klinis karena instrumen evaluasi bersifat dikotomis dan tidak menggunakan kelompok pembanding. Nilai utama kajian terletak pada dokumentasi intervensi komunitas yang kontekstual dan dapat menjadi pijakan untuk pengembangan program kesiapsiagaan psikologis pendaki yang lebih terukur.

METODE PENELITIAN

Kegiatan menggunakan pendekatan intervensi komunitas dengan evaluasi satu kelompok sebelum dan sesudah program. Asesmen kebutuhan dilaksanakan pada 23 sampai 25 Mei 2025 di basecamp komunitas PW, sedangkan intervensi dilakukan pada 21 Juni 2025. Komunitas terdiri atas 21 anggota dengan rentang usia 18 sampai 41 tahun. Asesmen kuesioner awal diisi oleh 19 anggota yang hadir pada tahap pengumpulan kebutuhan, sementara seluruh 21 anggota mengikuti kegiatan intervensi dan evaluasi *pretest-posttest*. Pendekatan multi metode digunakan agar kebutuhan tidak disimpulkan hanya dari satu sumber, melainkan dibandingkan melalui wawancara, observasi, kuesioner tertutup, dan pertanyaan terbuka.

Wawancara dilakukan secara semi terstruktur kepada ketua, pengurus, serta anggota dengan pengalaman pendakian yang beragam. Pokok eksplorasi meliputi pengalaman sebelum, selama, dan sesudah pendakian, respons ketika menghadapi kondisi ekstrem, bentuk dukungan psikologis yang tersedia, serta kesulitan ketika anggota atau peserta *open trip* mengalami kecemasan. Observasi diarahkan pada pola komunikasi, kerja sama, pengambilan keputusan, respons terhadap tekanan, dan dukungan antaranggota. Kuesioner kebutuhan memuat enam pertanyaan Ya atau Tidak mengenai pengalaman keadaan darurat, kemampuan berpikir tenang, pengetahuan tentang teknik pengelolaan kecemasan, kemampuan menenangkan diri, penilaian terhadap kebutuhan pelatihan, serta minat mengikuti psikoedukasi. Tiga pertanyaan terbuka digunakan untuk

menangkap pikiran pertama ketika darurat, jenis pengalaman yang pernah dialami, dan respons yang biasanya dilakukan.

Rancangan intervensi disusun berdasarkan temuan asesmen dan menggunakan psikoedukasi sebagai kerangka utama. Psikoedukasi dipahami sebagai pemberian informasi dan keterampilan psikologis yang disusun secara sistematis agar peserta memahami kondisi yang dihadapi serta memiliki strategi pengelolaan yang dapat dipraktikkan (Atkinson et al., 1996). Materi mencakup pengenalan kecemasan, tanda fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku, hubungan kecemasan dengan pengambilan keputusan, latihan napas lambat, teknik *grounding* berbasis pancaindra, serta *self-talk* positif. Materi pendukung dituangkan dalam buku saku agar langkah praktis dapat diakses kembali setelah kegiatan.

Intervensi dilakukan dalam satu pertemuan yang terdiri atas pembukaan, kontrak kegiatan, *pretest*, penyampaian materi, latihan, diskusi, *posttest*, sesi berbagi, dan penutupan. *Grounding* dipraktikkan dengan mengarahkan perhatian ke stimulus nyata di sekitar, dimulai dengan pengaturan napas kemudian identifikasi hal yang dapat dilihat, disentuh, didengar, dicium, dan dirasakan. *Self-talk* digunakan sebagai pelengkap untuk mengganti pernyataan internal yang katastrofik dengan kalimat yang lebih realistis dan menenangkan. Evaluasi *pretest-posttest* memuat enam pertanyaan dikotomis tentang pengalaman kecemasan, kemampuan menangani kecemasan, pengetahuan teknik menenangkan diri, pentingnya mempelajari pengelolaan kecemasan, pengalaman pelatihan sebelumnya, dan pemahaman materi.

Data dianalisis secara deskriptif. Jawaban tertutup diringkas dalam frekuensi dan persentase, sedangkan wawancara, observasi, dan pertanyaan terbuka dikelompokkan ke dalam tema yang konsisten dengan kebutuhan komunitas. Tidak dilakukan uji inferensial karena instrumen evaluasi menggunakan respons dikotomis sederhana, tidak tersedia skala kecemasan terstandar, dan tidak terdapat kelompok pembanding. Oleh sebab itu, perubahan *pretest-posttest* ditafsirkan sebagai perubahan pola respons dan pemahaman yang tercatat setelah program, bukan sebagai ukuran efek klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Profil Partisipan dan Temuan Asesmen Awal

Komunitas PW memiliki 21 anggota yang berasal dari beberapa kota di Jawa Timur dan menjadikan basecamp di wilayah Waru, Sidoarjo sebagai ruang pertemuan. Anggota berasal dari rentang usia dewasa awal sampai dewasa madya dengan lama bergabung yang bervariasi. Komposisi partisipan memperlihatkan bahwa komunitas tidak hanya berisi pendaki baru, tetapi juga anggota yang telah terlibat selama beberapa tahun. Profil tersebut penting karena pengalaman lapangan tidak secara otomatis menghilangkan kecemasan. Sejumlah anggota yang telah lama berkegiatan di gunung tetap mengemukakan kesulitan mengendalikan respons ketika menghadapi keadaan yang tidak diperkirakan.

Tabel 1. Karakteristik anggota komunitas PW

Karakteristik	Hasil
Jumlah anggota	21 orang
Usia	M = 27,00 tahun; SD = 6,16; rentang 18–41 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki 15 (71,4%); perempuan 6 (28,6%)
Lama bergabung	M = 4,81 tahun; rentang 1–7 tahun

Temuan wawancara menunjukkan bahwa kecemasan dapat muncul sebelum keberangkatan, selama pendakian, maupun setelah menghadapi kejadian tertentu. Kekhawatiran sebelum mendaki berkaitan dengan kondisi cuaca, jalur, kecukupan logistik, dan kemungkinan tidak sampai ke tujuan. Ketika berada di gunung, kecemasan dipicu oleh tersesat, terpeleset, kelelahan, kehabisan air, cuaca buruk, jalur terjal, serta kondisi anggota lain. Sebagian peserta juga menyebutkan kekhawatiran bernuansa mistis. Respons yang dilaporkan tidak hanya berbentuk pikiran negatif, tetapi disertai gemetar, sesak napas, sakit perut, pusing, mual, keringat dingin, dan jantung berdebar. Dalam keadaan seperti itu, anggota merasa lebih sulit menerima instruksi dan memilih tindakan dengan tenang.

Observasi memperlihatkan bahwa komunitas memiliki modal sosial yang cukup baik. Interaksi berlangsung akrab, anggota saling menyapa, berbagi informasi, membantu menyiapkan kegiatan, dan terlibat dalam diskusi rencana pendakian. Anggota baru diterima dalam percakapan tanpa kecanggungan yang menonjol. Pola tersebut menunjukkan adanya dukungan kelompok yang dapat dimanfaatkan dalam intervensi, terutama karena strategi penanganan kecemasan di gunung sering memerlukan rekan yang mampu memberi arahan singkat dan membantu individu kembali berorientasi pada situasi.

Kuesioner kebutuhan yang diisi 19 anggota memperlihatkan pola yang tegas pada pengalaman darurat dan minat mengikuti pelatihan, tetapi juga memperlihatkan keterbatasan pengetahuan tentang pengelolaan kecemasan. Seluruh responden mencatat pernah mengalami keadaan darurat dan belum pernah mempelajari teknik pengelolaan kecemasan. Pada pertanyaan kemampuan berpikir jernih dan kemampuan menenangkan diri, jawaban positif hanya muncul pada sebagian kecil responden. Rekap mentah juga memperlihatkan ketidaksamaan pola antara item yang menanyakan pentingnya pelatihan dan item yang menanyakan minat mengikuti pelatihan. Karena itu, item kebutuhan pelatihan ditafsirkan secara hati-hati dan tidak dipakai sendirian untuk menyimpulkan kebutuhan komunitas.

Tabel 2. Rekap kuesioner kebutuhan awal (n = 19)

No.	Indikator	Ya, n (%)	Tidak, n (%)
1	Pernah mengalami situasi darurat saat mendaki	19 (100)	0 (0)
2	Mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan dengan tenang	4 (21,1)	15 (78,9)
3	Mengetahui atau pernah mempelajari teknik mengelola kecemasan	0 (0)	19 (100)
4	Mengetahui cara menenangkan diri ketika cemas	2 (10,5)	17 (89,5)
5	Menilai pelatihan khusus pengelolaan kecemasan penting	2 (10,5)	17 (89,5)
6	Tertarik mengikuti psikoedukasi atau pelatihan kesiapan mental	19 (100)	0 (0)

Pertanyaan terbuka memperjelas substansi kecemasan. Pikiran pertama yang muncul didominasi antisipasi negatif seperti akan tersesat, jatuh, tidak sampai puncak, kehujanan, kehabisan air, atau tidak selamat. Pengalaman darurat yang disebut meliputi kebingungan jalur, terpeleset, kelelahan, sakit perut, sesak napas, jatuh, tersesat, kehabisan air, dan medan terjal. Respons spontan yang dilakukan beragam, mulai dari diam, duduk, tidur atau beristirahat, tetap bergerak, berteriak, mencari pertolongan, memasang tenda, minum obat, minum air, sampai menarik napas. Keanekaragaman respons tersebut memperlihatkan belum adanya strategi psikologis bersama yang dipahami dan dapat diaktifkan secara konsisten.

Tabel 3. Tema utama hasil wawancara, observasi, dan pertanyaan terbuka

Tema	Indikasi yang ditemukan	Makna untuk intervensi
Antisipasi ancaman	Tersesat, jatuh, tidak sampai puncak, kehujanan, kehabisan air, tidak selamat	Perlu reorientasi pada fakta aktual dan langkah berikutnya
Respons fisiologis	Sesak napas, gemetar, jantung berdebar, pusing, mual, sakit perut	Perlu pengaturan napas dan pengenalan tanda tubuh
Respons perilaku	Diam, duduk, tidur/istirahat, tetap bergerak, berteriak, mencari pertolongan	Perlu prosedur singkat agar respons lebih terarah
Fungsi kognitif	Sulit berpikir logis, menerima instruksi, dan mengambil keputusan	Perlu strategi untuk memulihkan fokus sebelum mengambil tindakan
Dukungan kelompok	Komunikasi akrab, gotong royong, diskusi rutin, penerimaan anggota baru	Kelompok dapat berperan sebagai pengingat dan pendamping latihan

2. Pelaksanaan Psikoedukasi dan Latihan Grounding

Intervensi dilaksanakan pada 21 Juni 2025 di basecamp PW dan diikuti seluruh anggota komunitas. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan, kontrak kegiatan, dan pengisian *pretest*. Sesi inti memuat penjelasan mengenai mekanisme kecemasan, tanda yang perlu dikenali, dampak kecemasan terhadap konsentrasi dan keputusan, serta demonstrasi strategi pengelolaan. Peserta kemudian berlatih mengatur napas dan mengarahkan perhatian kepada lingkungan aktual melalui teknik *grounding*. Pada bagian kognitif, peserta diajak mengenali pernyataan internal yang memperbesar ancaman lalu menggantinya dengan *self-talk* yang lebih terukur.

Tabel 4. Rangkaian pelaksanaan intervensi tanggal 21 Juni 2025

Waktu	Kegiatan	Tujuan utama
08.30–08.50	Pembukaan, pengenalan, dan kontak kegiatan	Membangun suasana aman dan kesepakatan proses
08.50–09.20	Pretest	Memotret pemahaman dan pengalaman awal peserta
09.20–09.45	Psikoedukasi, latihan napas, grounding, dan self-talk	Meningkatkan pemahaman dan keterampilan penanganan awal kecemasan
09.45–09.55	Posttest	Merekam perubahan respons setelah sesi
09.55–10.20	Sharing session dan penutupan	Mengintegrasikan pengalaman dan umpan balik peserta

Buku saku digunakan sebagai media bantu agar materi tidak berhenti pada sesi tatap muka. Media tersebut memuat pengertian kecemasan, kecemasan dalam keadaan darurat, tanda yang dapat dikenali, langkah *grounding*, dan *self-talk*. Keberadaan media tertulis mendukung pengulangan latihan secara mandiri dan memberi panduan sederhana yang dapat dibaca kembali sebelum pendakian. Gambar 1 menunjukkan media buku saku yang digunakan dalam program.

**Gambar 1.** Buku saku penanganan kecemasan yang digunakan sebagai media psikoedukasi

Kegiatan berlangsung interaktif karena peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga berbagi pengalaman lapangan dan mendiskusikan respons yang sebelumnya dilakukan ketika cemas. Sesi berbagi memperlihatkan bahwa pengalaman darurat merupakan pengalaman yang cukup dekat dengan kehidupan komunitas.

3. Evaluasi Pretest dan Posttest

Evaluasi sebelum dan sesudah program menggunakan enam pertanyaan Ya atau Tidak yang sama. Rekap menunjukkan bahwa dua indikator yang bersifat pengalaman dan sikap, yaitu pernah merasakan kecemasan dalam situasi darurat serta memandang penting pembelajaran teknik pengelolaan kecemasan, sudah dijawab positif sejak sebelum intervensi. Perubahan paling jelas tampak pada indikator kemampuan menangani kecemasan, pengetahuan tentang teknik menenangkan diri, pengalaman memperoleh pelatihan, dan pemahaman materi. Seluruh hasil evaluasi disajikan pada Tabel 5 agar perubahan respons dapat dilihat secara langsung tanpa mengubahnya menjadi klaim statistik yang tidak didukung oleh desain penelitian.

Tabel 5. Rekap evaluasi pretest dan posttest (n = 21)

No.	Indikator	Pretest: Ya, n (%)	Posttest: Ya, n (%)
1	Pernah merasa cemas saat menghadapi kondisi darurat di gunung	21 (100)	21 (100)
2	Merasa mampu menangani kecemasan dalam kondisi mendesak	0 (0)	21 (100)
3	Mengetahui teknik atau cara menenangkan diri ketika panik	0 (0)	21 (100)
4	Menilai penting mempelajari teknik mengelola kecemasan sebelum mendaki	21 (100)	21 (100)
5	Pernah mendapat pelatihan manajemen stres atau kecemasan	0 (0)	21 (100)
6	Memahami materi menghadapi kecemasan ketika berada di gunung	0 (0)	21 (100)

Secara proses, kegiatan memperoleh respons positif. Peserta aktif bertanya, menceritakan pengalaman, dan mengikuti latihan yang diberikan. Setelah sesi, anggota dapat menyebutkan kembali tanda kecemasan dan langkah sederhana yang dapat digunakan untuk mengembalikan fokus. Temuan ini diperlakukan sebagai indikator penerimaan program dan peningkatan pemahaman segera setelah psikoedukasi, bukan sebagai bukti bahwa kecemasan klinis telah menurun dalam jangka panjang.

Pembahasan

1. Kecemasan sebagai Hambatan Kognitif dalam Keadaan Darurat

Temuan asesmen menunjukkan bahwa kecemasan pada pendaki PW tidak berdiri sebagai pengalaman emosional yang terpisah dari keselamatan. Gejala fisiologis muncul bersamaan dengan pikiran katastrofik dan kesulitan mengambil keputusan. Kombinasi tersebut dapat membentuk lingkaran penguatan. Ketika pendaki menilai situasi sebagai sangat mengancam, tubuh meningkatkan *arousal*; perubahan tubuh kemudian dibaca sebagai tanda bahwa keadaan semakin berbahaya; perhatian menjadi makin sempit; dan kemampuan mengevaluasi alternatif tindakan ikut berkurang. Dalam situasi gunung, efek semacam ini relevan karena keputusan sederhana, seperti berhenti, mengatur napas, memeriksa posisi, mencari perlindungan, atau mengikuti arahan ketua tim, dapat menentukan kelanjutan tindakan yang aman.

Pikiran terbuka dari responden memperlihatkan dominasi antisipasi negatif, antara lain membayangkan tersesat, jatuh, tidak mencapai puncak, kehabisan air, atau tidak selamat. Pola tersebut sejalan dengan konseptualisasi kognitif bahwa kecemasan dapat dipertahankan oleh interpretasi ancaman yang berlebihan dan penilaian kemampuan diri yang terlalu rendah. Respons spontan seperti diam tanpa orientasi, berteriak, atau terus bergerak tanpa penilaian situasi juga memperlihatkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi perilaku secara berbeda pada setiap individu. Karena itu, pelatihan tidak cukup hanya memberi pesan “jangan panik”. Pendaki membutuhkan prosedur yang konkret, pendek, dan dapat diingat ketika kapasitas pemrosesan informasi sedang menurun.

Hubungan antara atensi dan regulasi emosi juga penting untuk menjelaskan mengapa strategi sederhana dapat berguna pada fase awal kecemasan. Regulasi emosi diketahui berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan kesadaran penuh dengan pengendalian impulsivitas, menunjukkan bahwa kemampuan menyadari keadaan internal perlu disertai proses pengaturan respons (Lokita et al., 2021). Pada pendaki, tujuan praktisnya bukan menghilangkan rasa takut sepenuhnya, melainkan menurunkan kekacauan perhatian agar individu kembali mampu membaca keadaan aktual. Dengan kata lain, intervensi diarahkan pada fungsi, yaitu membantu seseorang kembali dapat menerima instruksi, memeriksa risiko, dan bekerja sama dengan kelompok.

2. *Grounding* sebagai Strategi Reorientasi Perhatian

Teknik *grounding* dalam program ini menempatkan pancaindra sebagai jangkar perhatian. Ketika pikiran bergerak cepat menuju skenario terburuk, peserta diminta memperlambat napas dan menyebutkan stimulus konkret yang benar-benar hadir pada saat itu. Mekanisme ini secara konseptual berbeda dari usaha menekan pikiran cemas. Menekan pikiran justru dapat membuat individu terus memantau apakah pikiran tersebut sudah hilang, sehingga perhatian tetap melekat pada konten yang ingin dihindari. Sebaliknya, reorientasi sensorik memberi tugas atensional yang spesifik dan dapat diverifikasi, misalnya mengenali warna benda, tekstur permukaan, suara di sekitar, suhu kulit, atau sensasi kaki yang menyentuh tanah.

Pada konteks pendakian, *grounding* memiliki keunggulan pragmatis karena tidak membutuhkan alat khusus dan dapat dilakukan dalam durasi singkat. Teknik ini juga mudah dipandu oleh rekan satu tim ketika

individu kesulitan mengingat langkah secara mandiri. Namun, penggunaannya harus ditempatkan dalam batas yang tepat. *Grounding* tidak menyelesaikan sumber bahaya objektif. Ketika pendaki mengalami hipotermia, cedera, kehilangan orientasi, ancaman cuaca, atau keterbatasan logistik, prosedur keselamatan tetap menjadi prioritas. Fungsi *grounding* adalah membantu individu menstabilkan perhatian agar dapat menjalankan prosedur tersebut dengan lebih terarah.

Program juga memasukkan *self-talk* positif sebagai pelengkap. Istilah “positif” pada konteks ini tidak berarti menyangkal risiko, melainkan mengganti pernyataan absolut dan menakutkan dengan kalimat yang lebih realistis, seperti “saya berhenti dulu dan memeriksa keadaan”, “saya bisa mengikuti instruksi”, atau “saya fokus pada langkah berikutnya”. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip terapi kognitif yang menekankan evaluasi terhadap pikiran otomatis dan penyusunan respons yang lebih adaptif. Pada kelompok mahasiswa dengan kecemasan komunikasi, pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif dan latihan keterampilan dapat mengurangi kecemasan pada situasi performatif (Khoirunnisa & Ambarini, 2023). Walaupun konteksnya berbeda, temuan tersebut mendukung pentingnya komponen kognitif ketika kecemasan mengganggu fungsi.

3. Psikoedukasi, Dukungan Kelompok, dan Kesiapsiagaan Psikologis

Perubahan pola jawaban *pretest-posttest* terutama terjadi pada pengetahuan, pengalaman pelatihan, dan persepsi kemampuan menangani kecemasan. Karena instrumen bersifat dikotomis, hasil tersebut lebih tepat dibaca sebagai bukti bahwa peserta memperoleh materi dan mengenali strategi yang sebelumnya belum mereka nyatakan ketahui. Temuan ini belum cukup untuk memastikan bahwa intensitas kecemasan akan menurun ketika peserta benar-benar menghadapi keadaan darurat pada pendakian berikutnya. Pengukuran tindak lanjut, simulasi yang distandardisasi, dan penggunaan skala kecemasan diperlukan untuk menjawab pertanyaan efektivitas secara lebih kuat.

Hasil tersebut juga menegaskan nilai psikoedukasi sebagai intervensi awal pada komunitas nonklinis. Anggota PW tidak datang sebagai pasien dengan diagnosis tertentu, tetapi sebagai individu yang membutuhkan literasi psikologis dan keterampilan dasar. Kegiatan satu sesi dapat menjadi pintu masuk untuk membangun bahasa bersama mengenai tanda kecemasan, batas kewajaran respons tubuh, dan langkah yang dapat dilakukan. Dalam konteks lain, terapi menulis memiliki efek yang kecil dan tidak selalu signifikan terhadap kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis, yang mengingatkan bahwa tidak setiap strategi psikologis menghasilkan dampak yang sama pada semua kondisi (Sarahdevina & Yudiarto, 2022). Karena itu, program komunitas sebaiknya tidak bergantung pada satu teknik saja, melainkan menggabungkan edukasi, latihan, dukungan sosial, dan prosedur keselamatan.

Modal sosial komunitas merupakan kekuatan lain yang dapat menunjang keberlanjutan program. Observasi menunjukkan komunikasi yang relatif akrab, gotong royong, penerimaan terhadap anggota baru, dan kebiasaan berdiskusi mengenai kegiatan pendakian. Kondisi semacam ini memungkinkan teknik *grounding* dilatih secara berpasangan atau dimasukkan ke dalam *briefing* keselamatan. Rekan dapat mengingatkan pendaki untuk berhenti, bernapas, mengorientasikan diri, dan menjelaskan apa yang sedang terjadi secara faktual. Pada keadaan pascakejadian, kelompok juga dapat memberi ruang berbagi tanpa memaksa individu untuk segera “kuat”. Kerangka tersebut konsisten dengan pemahaman bahwa resiliensi dan kemampuan menghadapi trauma dipengaruhi oleh sumber daya personal serta kapasitas beradaptasi terhadap kesulitan (Noviekayati et al., 2025).

Buku saku memperkuat aspek keberlanjutan karena informasi dapat dibawa keluar dari sesi. Pada aktivitas alam bebas, materi yang terlalu panjang cenderung sulit diingat ketika individu lelah atau tertekan. Oleh sebab itu, panduan harus ringkas, menggunakan urutan langkah yang stabil, dan tidak mengandung terlalu banyak konsep sekaligus. Media dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk kartu tahan air, poster basecamp, atau lembar *briefing* pra-pendakian. Penggunaan media tersebut tetap perlu disertai latihan berkala karena pengetahuan deklaratif belum tentu otomatis berubah menjadi keterampilan ketika *arousal* tinggi.

4. Makna Evaluasi dan Keterbatasan Program

Hasil evaluasi memperlihatkan perbedaan yang sangat konsisten pada empat indikator pengetahuan dan kemampuan yang ditanyakan sebelum dan sesudah kegiatan. Meskipun demikian, konsistensi tersebut tidak boleh diterjemahkan sebagai bukti penurunan kecemasan secara klinis. Pertama, alat evaluasi menggunakan

jawaban Ya atau Tidak sehingga tidak menangkap derajat kecemasan, frekuensi gejala, atau perubahan intensitas. Kedua, item “merasa mampu menangani kecemasan” mengukur persepsi kemampuan, bukan performa nyata dalam keadaan darurat. Ketiga, pengukuran dilakukan segera setelah intervensi, sehingga belum diketahui apakah pemahaman bertahan dalam jangka menengah atau digunakan ketika pendaki berada di lapangan. Keempat, tidak ada kelompok pembanding yang dapat membantu memisahkan pengaruh intervensi dari faktor lain.

Keterbatasan lain terdapat pada kuesioner kebutuhan awal. Rekap tertutup menunjukkan seluruh responden tertarik mengikuti pelatihan, tetapi hanya sebagian kecil yang memberi jawaban Ya pada item mengenai pentingnya pelatihan khusus. Pola yang tidak sepenuhnya selaras ini dapat muncul karena perbedaan pemahaman redaksi, orientasi jawaban, atau karakter item. Oleh sebab itu, kesimpulan kebutuhan komunitas tidak diambil dari satu item, melainkan ditriangulasi dengan wawancara, pertanyaan terbuka, dan temuan bahwa peserta belum mengetahui teknik pengelolaan kecemasan. Pendekatan triangulasi membantu menjaga interpretasi tetap dekat dengan konteks yang benar-benar dialami anggota.

Bagi pengembangan program berikutnya, evaluasi sebaiknya menggunakan instrumen yang lebih sensitif dan prosedur simulasi. Skala kecemasan situasional dapat diberikan sebelum dan sesudah simulasi darurat, sementara performa dapat dinilai melalui indikator perilaku seperti kemampuan mengikuti instruksi, waktu untuk kembali berorientasi, ketepatan memilih langkah keselamatan, dan kualitas komunikasi. Pengukuran ulang setelah beberapa minggu atau setelah pendakian berikutnya dapat menilai retensi keterampilan. Jika memungkinkan, desain pembanding dapat digunakan agar perubahan dapat diinterpretasikan dengan lebih kuat.

Secara praktis, hasil kegiatan tetap memberikan informasi penting. Anggota komunitas menunjukkan kebutuhan akan keterampilan psikologis yang sederhana, dapat dipelajari bersama, dan dapat diterapkan tanpa perangkat khusus. Teknik *grounding* memenuhi karakteristik tersebut, terutama sebagai strategi reorientasi awal ketika pikiran dan tubuh mulai didominasi kecemasan. Nilai intervensi akan menjadi lebih besar bila diintegrasikan dengan pelatihan pertolongan pertama, navigasi, komunikasi darurat, manajemen risiko, dan pembagian peran kelompok. Dengan integrasi tersebut, kesiapsiagaan psikologis tidak diperlakukan sebagai tambahan yang terpisah, tetapi sebagai komponen yang membantu pendaki menggunakan pengetahuan keselamatan secara efektif ketika tekanan meningkat.

SIMPULAN

Intervensi pada komunitas pendaki PW menunjukkan bahwa kecemasan dalam situasi darurat dipersepsikan sebagai persoalan yang berkaitan langsung dengan kemampuan berpikir, menerima instruksi, dan menentukan tindakan. Asesmen menemukan keluhan fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku yang muncul ketika anggota menghadapi cuaca buruk, kelelahan, tersesat, medan terjal, keterbatasan logistik, atau kondisi rekan. Kebutuhan tersebut ditindaklanjuti melalui psikoedukasi yang memadukan pengenalan kecemasan, latihan pernapasan, teknik *grounding* berbasis pancaindra, *self-talk* positif, diskusi pengalaman, serta buku saku.

Evaluasi deskriptif memperlihatkan perubahan pola jawaban pada indikator kemampuan menangani kecemasan, pengetahuan tentang teknik menenangkan diri, pengalaman memperoleh pelatihan, dan pemahaman materi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa peserta memperoleh pengetahuan dan strategi yang sebelumnya belum mereka nyatakan miliki. Namun, hasil tidak dapat diperlakukan sebagai bukti efektivitas klinis karena instrumen menggunakan jawaban dikotomis, pengukuran dilakukan segera setelah kegiatan, dan tidak tersedia kelompok pembanding maupun skala kecemasan terstandar.

Teknik *grounding* dapat ditempatkan sebagai keterampilan psikologis pendukung dalam kesiapsiagaan pendaki, bukan sebagai pengganti prosedur keselamatan. Program berikutnya perlu mengintegrasikan latihan psikologis dengan simulasi darurat, navigasi, pertolongan pertama, komunikasi, serta evaluasi tindak lanjut. Penggunaan instrumen terstandar dan pengukuran performa di lapangan akan membantu menilai sejauh mana keterampilan tersebut bertahan dan berfungsi ketika pendaki benar-benar menghadapi tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin, D. (2021). How Do They Deal With the Pandemic? The Effect of Secure Attachment and Mindfulness on Adolescent Resilience. *Psikohumaniora: Jurnal*

- Penelitian Psikologi, 6(1), 103–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6857>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's Introduction to Psychology* (12th ed.). Harcourt Brace College Publishers.
- Azis, N. A., & Margaretha, M. (2017). Strategi Coping terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Riwayat Keguguran di Kehamilan Sebelumnya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 144–157. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3976>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books.
- Cannon, W. B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*. D. Appleton and Company.
- Fadillah, N., & Yudiarto, A. (2021). Studi Meta Analisis: Efektivitas Progressive Muscle Relaxation untuk Menurunkan Kecemasan Orang dengan Penderita Penyakit Kronis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 52–63. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13479>
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Kecemasan pada Klien Permayarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 132–145. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7838>
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117–140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/10.26740/jptt.v8n1.p53-60>
- Jannah, M., Rahmasari, D., Dewi, D. K., & Izzati, U. A. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 94–105. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p94-105>
- Jumrotin, J., Suroso, S., & Meiyuntariningsih, T. (2018). Terapi Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Kecemasan Siswi dalam Menghadapi Menarche. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1525>
- Khoirunnisa, K., & Ambarini, T. K. (2023). Cognitive Behaviour Therapy to Reduce Communication Apprehension in Students Who Are Working on Thesis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(3), 270–278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n03.p270-280>
- Koamesah, G. T., Virilia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in Health Workers: The Role of Social Support and Calling. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125–142. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widayarsi, P. (2021). The Mediating Effect of Emotion Regulation on the Mindfulness and Impulsivity of High School Students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 199–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Najmi, S., Riemann, B. C., & Wegner, D. M. (2009). Managing Unwanted Intrusive Thoughts in Obsessive-Compulsive Disorder: Relative Effectiveness of Suppression, Focused Distraction, and Acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47(6), 494–503. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.015>
- Noviekayati, I. G. A. A., Martin, R. A., Ningdyah, A. E. M., Maharani, C. A., Amalia, A. F., & Tjindra, J. C. L. (2025). Resilience and Adversity Quotient With Coping With Trauma in Children in Flood-Prone Areas. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 16(3), 270–280. <https://doi.org/10.26740/jptt.v16n03.p270-280>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Siswadi, A. G. P., Djunaidi, A., & Akorede, Q. M. (2020). Psychoeducational Support Group to the Resilience of Caregivers of Chronic Kidney Disease Patients Undergoing

- Hemodialysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 89–106. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.3572>
- Patrika, F. J. (2018). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Stres dan Meningkatkan Kualitas Hidup pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 135–150. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1701>
- Purbasafir, T. F., Fasikha, S. S., & Saraswati, P. (2018). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Parenting Self-Efficacy pada Ibu Anak Penyandang Autisme. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 232–244. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.7143>
- Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa dengan Pengalaman Traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- Soerjoatmodjo, G. W. L. (2018). Intervensi Terintegrasi untuk Menurunkan Kecemasan terhadap Tes pada Siswa Sekolah Dasar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 1–17. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1330>
- Wahyuningsih, L., & Daengsari, D. P. (2020). Efektivitas Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Remaja dengan Borderline Intellectual Functioning (BIF). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.2782>