

Daftar Pustaka

- Al-aqshari, Yusuf (2007) *“Apakah Anda Cemas Dengan Masa Depan”* Penerbit Cendikia; Jakarta
- Affandi, Imam (2006) *“Psikologis Penderita Sakit Kanker”* (www.google.com/10/03/2008)
- Ariani, Afrida (2004) *”Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pubertas Antara Remaja Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Pada Siswa SLTP swasta Budi Satrya Medan”* (Skripsi); Universitas Medan Area; Medan
- Arikunto, S (1990) *“Manajemen Penelitian”* Penerbit Rineka Cipta; Jakarta
- Atkinson, dkk (1999) *”Pengantar Psikologi”* Jakarta
- Burhan, B (2003) *“Analisa Data Kualitatif”* Penerbit PT. Raja Grafindo Persada; Jakarta
- Darajat, Z (1989) *”Kesehatan Mental”* CV. Haji Masagung; Jakarta
- Eiger (2007) *“Eiger Adventure News”* Edisi #45/ maret (Majalah); Bandung
- Eiger (2007) *“Eiger Adventure News”* Edisi # 47/ Juli-Agustus (Majalah); Bandung
- GASI (2004) *“Panduan Pendidikan Dasar”* (Diktat); Medan
- GASI (2003) *“Panduan Panjat Tebing Hanger”* (Diktat); Medan
- GASI (2004) *“Panduan Vertical Rescue”* (Diktat); Medan
- Gunarsa (2004) *”Psikologi Olahraga”*BPK; Gunung; Jakarta
- Hidayat, Komaruddin (2006) *“Psikologi Kematian”* Penerbit Mizan Media Utama; Bandung
- Hidayat, Syarifuddin, Drs & Sedarmayanti, Dra, M.Pd (2002) *”Metodologi Penelitian”* CV. Mandar Maju; Bandung
- Hoedaya, Danu (1972) *“Psikologis Olahraga Panjat Tebing”* Penerbit PT. Raja Grafindo; Bandung

- Ikhsan, Amri (2006) "*Simpul-simpul yang digunakan dalam Panjat Tebing*" (Makalah); Universitas Medan Area
- Masyithah, Widya (2007) "*Hubungan Antara Kecemasan Dalam Menghadapi Perlombaan Dengan Motivasi Berprestasi Pada atlet Lempar Di Nangroe Aceh Darussalam*" (Skripsi); Universitas Medan Area; Medan
- Munter, Warner (1997) "*Hiking*" Penerbit Dahara Prize; Semarang
- Nasution, Iskandar (2004) "*Persiapan Pemanjatan Pada Tebing Alam*" (Makalah); Universitas Medan Area
- Nasution (2003) "*Metode Research (Penelitian Alamiah)*" Bumi Aksara; Jakarta
- Poerwandari (2001) "*Penelitian Kualitatif*" Jakarta
- Rahma (2007) "*Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Taekwondo Junior Di Kota Medan*" (Skripsi); Universitas Medan Area; Medan
- Syahra, Alpa (2004) "*Perbedaan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Penderita Asma Stadium I, II, III*, (Skripsi); Universitas Medan Area; Medan
- Sabhawana (2007) "*Pilih Satu: Risk taker or Nekat-er*" ([www.yahoo.com/ 15/03/08](http://www.yahoo.com/15/03/08))
- Sakti, Daeng Darma (2007) "*Teknik-Teknik Panjat Tebing*" (Makalah); Universitas Medan Area
- Satia Darma, Monty (2007) "*Psikologi Olahraga dan Psikologi Latihan*" (www.google.com/20/03/2008)
- Sukandar, Dadang (2006) "*Rock Climbing*" Grafindo; Bandung
- Tarigan, Theodora Julia (2003) "*Hubungan Antara Makna Hidup Dengan Kecemasan Akan Kematian Pada Usia Dewasa Madya Di Kompleks Veteran Medan Estate*" (Skripsi); Universitas Medan Area; Medan

A. Pedoman Observasi

Nama Responden :

Hari/ Tanggal :

Waktu :

Tempat :

B. Hal-hal yang di observasi

Penampilan fisik responden :

Setting wawancara :

Sikap responden selama wawancara :

Sikap yang menarik selama wawancara :

Suasana hati responden pada saat melakukan wawancara :

Pedoman Wawancara

1. Gangguan Kognitif

- a. Apa yang kamu bayangkan ketika kamu melihat papan panjat dari bawah sebelum kamu melakukan pemanjatan tebing?
- b. Apakah kamu melakukan yel-yel atau ritual tertentu sebelum melakukan panjat tebing?
- c. Setelah naik beberapa meter, apakah kamu merasa terganggu oleh fikiran-fikiran bahwasanya kamu akan jatuh?

2. Gangguan Fisik

- a. Apakah yang kamu gunakan untuk menjaga keselamatan kamu pada saat melakukan panjat tebing?
- b. Apakah kamu percaya pada peralatan atau belayer akan menjaga keselamatan kamu pada saat melakukan pemanjatan tebing?
- c. Apa yang tubuh kamu rasakan ketika tubuh kamu sudah lelah saat melakukan pemanjatan?

3. Gangguan Psikologis

3.1 Keluhan Somatis (*Somatic Complains*)

- a. Apakah kamu tetap melakukan pemanjatan tebing walaupun kamu sedang sakit?
- b. Apakah kamu merasa kalau saat ini kamu sedang mengidap penyakit tertentu?

3.2 Ketakutan Akan Kegagalan (*Fear Of Failure*)

- a. Bagaimana pendapat kamu tentang orang-orang yang pernah gagal di arena panjat tebing?
- b. Apakah kamu sudah siap jika kematian menjemput kamu di arena panjat tebing?
- c. Apakah kamu yakin jika kamu mati atau terluka di arena panjat tebing, keluarga atau teman kamu akan mengurus pemakaman kamu dengan baik?

3.3 Perasaan Tidak Mampu (*Feelings Inadequency*)

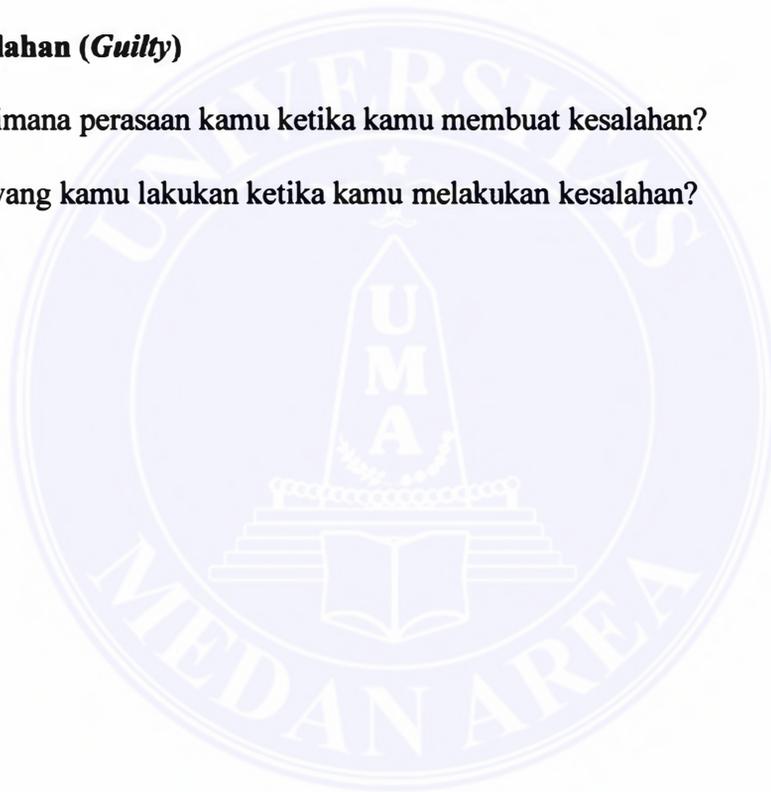
- a. Ketika tubuh kamu sudah lelah, apakah kamu akan menyelesaikan jalur pemanjatan hingga akhir?
- b. Jika kamu mati, apakah kamu merasa cemas bahwa masih ada cita-cita yang tertunda?

3.4 Kehilangan Kontrol (*Lost Control*)

- a. Apa yang kamu lakukan ketika kamu mengalami kegagalan?
- b. Bagaimana kamu mengendalikan perasaan kamu ketika mengalami kegagalan di arena panjat tebing?

3.5 Kesalahan (*Guilty*)

- a. Bagaimana perasaan kamu ketika kamu membuat kesalahan?
- b. Apa yang kamu lakukan ketika kamu melakukan kesalahan?



Nama : Doddy (Responden I)
 Tanggal : 09-maret-2009
 Pukul : 14.00-15.10 wib

No	Responden	Hasil Wawancara	Coding
1001	Iter	Selamat siang..	
1002	Itee	Siang	
1003	Iter	Nama saya Yuyun, saya sedang melakukan penelitian yang berhubungan dengan panjat tebing guna penyelesaian tugas akhir saya. Apakah kamu bersedia untuk diwawancarai saat ini?	
1004	Itee	Ya, Saya bersedia	
1005	Iter	Apa yang kamu bayangkan ketika melihat papan panjat dari bawah sebelum kamu melakukan pemanjatan?	
1006	Itee	Kalau saya sendiri melihat papan panjat dari mulai bawah itu agak geram aja. Kayaknya mau di panjat aja, pokoknya ada la keinginan untuk manjat walaupun di luar atau di dalam organisasi pokoknya pingin la di panjat.	
1007	Iter	Apakah kamu menyebutkan yel-yel atau ritual tertentu sebelum melakukan pemanjatan?	
1008	Itee	Sebetulnya bukan ritual la bilangnya kak..itu kalau sebelum mengadakan pemanjatan kita pemanasan dulu terus ya.. untuk kelenturannya tes <i>jogging, sit-up, push-up, back-up, rest stock</i> , dan lain-lain.	
1009	Iter	Harus ya, gunanya untuk apa?	
1010	Itee	Ya, gunanya kan supaya waktu memanjat badan kita gak terasa kram soalnya kan memanjat mengeluarkan tenaga dan segumpalan-segumpalan badan kita jadi baik juga sebelum melakukan kegiatan apapun selain manjat kita juga bisa pemanasan dulu.	
1011	Iter	Setelah naik beberapa meter, apakah kamu merasa terganggu oleh pikiran bahwa kamu akan jatuh?	
1012	Itee	Kalau masalah itu sih sebetulnya gak ada. Paling mengganggu itu waktu dari bawah biasanya kan ada yang ganggu kan..orang yang kayak nakut-nakutin itu istilahnya kan bukan jadi takut, jadi bingung. Kalau takut kan kenapa dibilang gak takut karena kan dah ada <i>safety</i> setiap mau memanjat dah ada	Faktor penyebab kecemasan akibat seseorang telah melakukan sesuatu yang di luar keyakinannya.

		<i>belay</i> , <i>belay</i> nya ada jadi kita kan dah percaya kalau itu aman. Yang khawatirnya kan kalau gak sampe top (puncak).	
1013	Iter	Berarti kamu yakin dengan pernyataan bahwasanya setiap memanjat itu ada hal lain yang menentukan yaitu nasib?	
1014	Itee	Ya..itu memang ada pasti karena ada juga pengalaman pribadi. Waktu ada kejuaraan di Potensi Utama, nasib la makanya bisa masuk final kan..soalnya yang diandalkan masuk malah gak masuk. Keberuntungan, nasib tu juga berpengaruh dalam pemanjatan.	Adanya gangguan kehilangan kontrol
1015	Iter	Kamu percaya pada peralatan atau <i>belayer</i> dapat menjaga keselamatan kamu saat melakukan pemanjatan?	
1016	Itee	Percaya. Sebelumnya kita manjat kita harus percaya pada peralatan yang digunakan. Kalau kita gak percaya pada peralatan panjat gimana kita mau manjat? Selain percaya Tuhan la yang pertama, selain itu percaya sama peralatan yang kita gunakan.	
1017	Iter	Biasanya kamu menggunakan apa saja untuk menjaga keamanan fisik saat memanjat?	
1018	Itee	Yang pertama itu tali, tali <i>kernmantle</i> baru yang kedua <i>carabiner</i> . Kalau untuk memanjat dan <i>belay</i> ada <i>harness</i> terus ada <i>figure</i> baru untuk memanjat di dinding buatan. Kalau di tebing alam sih banyak peralatannya tu <i>hummer</i> , baru ada <i>hanger</i> . Pokoknya yang lain-lain untuk alat panjat la.	
1019	Iter	Kamu tahu gunanya untuk apa semua?	
1020	Itee	Iya la..soalnya kalau kita mau manjat kalau kita gak tahu gunanya kan bingung juga. Seandainya <i>carabiner</i> gunanya untuk apa? Kalau kita gak tau gunanya bingung dia apalagi kalau di alam kan kita sendiri yang buat jalurnya, kita sendiri yang menentukan jalurnya apalagi jalurnya belum ada. Kita sendiri yang menentukan pegangan, gimana untuk pegangan. Jadi kalau gak tau gunanya dia gak kan bisa dan kalau di organisasi kami kalau dia gak tau peralatan itu sendiri berarti dia gak layak untuk pemanjatan atau kompetisi soalnya dia gak layak.	

1021	Iter	Apa yang tubuh kamu rasakan ketika tubuh kamu mulai lelah pada saat pemanjatan?	
1022	Itee	Kalau yang sering biasanya tangan ya karena kita banyak menggunakan tangan dan kaki sering keram aja dia.. kayaknya kalau mau megang dah gak bisa la, dah keram la dia. Apa la dibilangnya dia ya, kebas la. Kalau badan sih kalau apa jalur pegal-pegal la sikit, itu kalau pertama aja la tapi dah seterusnya dah gak lagi. Pada mulanya la, awal-awal mo manjat itu la.	Ciri-ciri kecemasan akan kematian dan Aspek fisiologis
1023	Iter	Apakah kamu melakukan pemanjatan walaupun sedang sakit?	
1024	Itee	Ya ikut. Soalnya kan waktu kita sakit terus kita lakukan pendinginan. Secara apa la itu bisa hilang juga karena itu mempengaruhi juga. Sebelum kita manjat kita lakukan pemanasan, kalau selesai kita lakukan pendinginan.	
1025	Iter	Berarti kalau sakit tetap latihan juga ya?	
1026	Itee	Tetap. Kayaknya itu karena keterbiasaan dia karena kalau gak biasa walaupun kita pemanjat tapi gak dibiasakan sakit juga.	
1027	Iter	Gak mau manja la ya?	
1028	Itee	Iya, gak mau manja la...namanya laki-laki.	
1029	Iter	Apakah kamu merasa bahwa tubuh kamu sedang mengidap penyakit tertentu?	
1030	Itee	Kalau penyakit sih gak ada tapi kalau cedera ada kadang tangan kena batu agak sakit. Jadi kalau mau apapun sakit karena terkilir. Pokoknya kalau kita pernah kecelakaan atau tangannya patah pasti terasa la kalau manjat kayak linu gitu.	
1031	Iter	Jadi itu la ya yang menghalangi pemanjatan kamu?	
1032	Itee	Iya...	
1033	Iter	Bagaimana pendapat kamu tentang orang-orang yang pernah gagal di arena panjat tebing?	
1034	Itee	Gimana ya, kalau yang saya alami sendiri kalau setiap manjat dia tidak ada yang mempengaruhi malah mendukung gitu jadi kalau yang mempengaruhi untuk me..menurunkan mental la, mendownkan itu gak ada, malah mendukung, malah disemangatin.	

1035	Iter	Mendukungnya misalnya seperti apa?	
1036	Itee	Ya..seperti setelah dia manjat kan dia gagal, kalau dia kan dah gak masuk dalam karantina kan kalau di kejuaraan? Pasti dia mendukung , pasti dia mengingatkan. Misalnya awas ini, ini entah apa, pastinya ya itu lah dia.	
1037	Iter	Apa yang kamu lakukan ketika kamu mengalami kegagalan saat memanjat tebing?	
1038	Itee	Ya ditambah la apa latihan lagi, yang biasanya seminggu menjadi dua minggu rutin la. Biasanya kalau aku sendiri jadi langsung membara la dia...ih, koq bisa?	
1039	Iter	Berarti berhasil la untuk membangkitkan semangat la?	
1040	Itee	Berhasil la dia.	
1041	Iter	Apakah kamu sudah siap jika kematian menjemput mu di arena panjat tebing?	
1042	Itee	Sebenarnya kalau gak di panjat pun kita dah siap untuk meninggal soalnya kan pasti meninggal. Kalau itu gak terlalu difikirkan soalnya kita kan gak percaya pada keamanan kita. Jadi kalau masalah kematian memang setiap manusia memang mengalaminya jadi gak pernah difikirkan la...kita serahkan aja kepada Tuhan aja la itu, kalau sedang gini-gini pun bisa mati.	
1043	Iter	Apakah kamu yakin jika kamu mati atau terluka, keluarga atau teman kamu akan mengurus pemakaman kamu dengan baik?	
1044	Itee	Kalau masalah itu ya...(tampak mengangguk-anggukkan kepala)	
1046	Iter	Yakin?	
1047	Itee	Yakin	
1048	Iter	Banyak yang mendukung gitu ya?	
1049	Itee	Ya... (sambil menganggukkan kepala)	
1050	Iter	Ketika kamu sudah lelah, apakah kamu akan menyelesaikan jalur pemanjatan hingga akhir?	
1051	Itee	Kalau masalah itu ya memang harus sampai kita gak bisa memegang lagi. Kalau itu ada apa namanya, point. Sampai gak bisa memegang itu lagi lah, biarkan la tangan kita sendiri yang terlepas jangan kita sendiri yang lepaskan. Jadi harus berusaha la terus walaupun dah gak tahan. Usahakan la terus sampai gak bisa memegang lagi. Kalau saya sendiri kayak gitu.	