# Dari Excited sampai “Kapok”: 8 Fase Mental yang Bisa Dialami Saat Tektok Gunung

Prolite – Tektok gunung alias naik-turun gunung dalam satu hari kelihatannya memang simpel. Berangkat pagi, nanjak, menikmati pemandangan, sampai tujuan, lalu turun lagi. Tapi di balik langkah kaki yang terus bergerak, ada perjalanan mental yang nggak kalah menarik.

Awalnya bisa penuh semangat, lalu perlahan muncul keraguan, kesal, cemas, sampai akhirnya muncul rasa bangga ketika berhasil melewati tantangan. Aktivitas fisik sendiri memang berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental. Meta-analisis terbaru pada 2026 yang merangkum 63 studi dan hampir 80 ribu partisipan menemukan bahwa olahraga dapat membantu menurunkan gejala kecemasan dan depresi.

Tapi, bukan berarti setiap pendaki pasti mengalami semua fase ini. Respons psikologis sangat dipengaruhi kondisi tubuh, pengalaman, medan, cuaca, ketinggian, hingga situasi sosial selama perjalanan. Lalu, apa saja fase mental yang mungkin muncul saat tektok?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

# Dari Excited sampai “Kapok”: 8 Fase Mental yang Bisa Dialami Saat Tektok Gunung

Baca Selanjutnya
PrimeBiz Hotel Cikarang Is Back: Semangat Baru Menjelang Anniversary ke-12 Tahun