

## PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA PECINTA ALAM

**Ach. Rizal Firdaus<sup>1</sup>, Muhimmatul Hasanah<sup>2</sup>, Prianggi Amelasasih<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

### *Abstract*

*Student nature lovers are an intra-campus organization that most of its activities are oriented in the outdoors and include extreme sports. It is not uncommon for members to always be under pressure during activities, so that each individual member of nature lovers is required to have high courage and mental toughness. The purpose of this study was to empirically determine the effect of self-efficacy on the mental toughness of students of nature lovers. The population is a member of nature lovers students in Gresik. Data collection was obtained using mental toughness and self-efficacy questionnaires. The results is self-efficacy affects mental toughness. Based on the R Square value of 0.815, which means that the self-efficacy variable contributes 81.5% to the mental toughness variable. There is a positive regression coefficient value of 1,207 which indicates that there is a positive and significant relationship between self-efficacy and mental toughness.*

**Keywords:** *Self Efficacy, Mental Thought, Student Nature Lovers*

### **Abstrak**

Mahasiswa pecinta alam merupakan suatu organisasi intra kampus yang sebagian besar kegiatannya berorientasi di alam bebas dan termasuk olahraga yang ekstrim. Tak jarang para anggota selalu berada dalam tekanan saat berkegiatan, sehingga tiap individu anggota pecinta alam dituntut untuk memiliki keberanian serta ketangguhan mental yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam. Populasi merupakan mahasiswa pecinta alam di universitas yang berada di Gresik. Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan kuesioner ketangguhan mental dan efikasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mempengaruhi ketangguhan mental dengan nilai sig 0,000. Berdasarkan nilai R Square sebesar 0.815, yang berarti variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 81.5% terhadap variabel ketangguhan mental. Terdapat nilai koefisien regresi bernilai positif 1.207 yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan ketangguhan mental.

**Kata kunci:** Efikasi Diri, Ketangguhan Mental, Mahasiswa Pecinta Alam

---

email: [rizalfirdaus\\_16711@umg.ac.id](mailto:rizalfirdaus_16711@umg.ac.id)

Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik  
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru, Gresik

## Pendahuluan

Fenomena awal kemunculan Pecinta Alam di dalam kampus pertama kali didirikan di Universitas Indonesia yang dikemukakan oleh Soe Hok Gie pada 8 November 1964. Tujuan awal pembentukan Mapala di Indonesia, Mapala adalah sekumpulan orang yang memiliki kesamaan rasa peduli, rasa cinta, dan minat untuk melestarikan alam dan lingkungan sekitar. Semenjak itulah mulai banyak kampus yang mendirikan organisasi yang menjadi wadah untuk mahasiswa yang mempunyai hobi dan minat untuk berkegiatan di alam. Bahkan hampir di seluruh kampus baik negeri maupun swasta di Indonesia terdapat organisasi Mahasiswa Pecinta Alam atau yang biasa disingkat dengan Mapala. Kegiatan Mapala pada umumnya berada di alam terbuka yang meliputi berbagai jenis aktivitas seperti pendakian gunung, panjat tebing, penelusuran goa dan pengarungan arus deras.

Kegiatan MAPALA yang sebagian besar dilaksanakan di alam membuat kegiatan ini memiliki resiko yang tinggi. Mengutip dari Website *Rinjanisnationalpark.id* berdasarkan data grafik kecelakaan di Taman Nasional Gunung Rinjani dari tahun 2016-2020 terdapat sejumlah 104 kasus kecelakaan. Adapun jenis kecelakaan yang pernah terjadi yaitu terjatuh/ terkilir, sakit, tersesat dan adanya gangguan hewan saat pendakian. Dan mengutip dari *jelajahlagi.id* terdapat 116 kasus meninggal di gunung seluruh Indonesia saat melakukan pendakian semenjak dari tahun 2013-2022. Dari hal ini dapat dilihat bahwa berkegiatan di alam akan selalu memiliki resiko tinggi terutama alam adalah lokasi berkegiatan yang tidak dapat diprediksi bisa terjadi sesuatu hal diluar dugaan.

Namun di dalam organisasi Mapala yang sejak awal bergabung sudah diberikan bekal ilmu dan keterampilan untuk menghadapi tantangan yang kemungkinan akan dihadapi ketika berkegiatan di alam. Sehingga dengan memanfaatkan keterampilan, potensi yang ada dalam diri serta mental yang kuat mahasiswa yang tergabung dalam Mapala mampu untuk menghadapi suatu tantangan, halangan maupun suatu masalah disetiap serangkaian kegiatannya. Hal ini sesuai dengan banyaknya kasus yang ada ketika berkegiatan di alam, mengutip dari *Tribunbanjarbaru.com* (2022) April Leonika dari Mapala Slyva Universitas Lambung Mangkurat menceritakan pengalamannya melewati jalur yang salah saat mendaki Gunung Sindoro-Sumbing, jalur tersebut menjadi lebih licin, lebih curam dan kanan kirinya jurang dari jalur yang seharusnya dilewatinya namu April dapat melewati dan bisa sampai di tujuan dengan selamat. Kejadian tidak terduga lainnya juga terjadi pada Irawati Samosir Sidari dari Mapala Slyva Universitas Lambung Mangkurat yang pernah merasakan tersesat di hutan dan kekurangan bahan logistik yang memaksanya untuk mencari cara agar dapat bertahan sampai tujuan dengan selamat.

Dari beberapa kejadian tersebut dapat terlihat bahwasannya sebagai mahasiswa pecinta alam diharuskan untuk memiliki kemampuan untuk tetap bertahan ketika dihadapkan dengan suatu tantangan dan bisa bangkit kembali ketika mendapatkan tantangan, kemampuan ini disebut dengan ketangguhan mental. Menurut Baustista (2001) Ketahanan mental adalah kemampuan seseorang untuk menahan kesulitan yang ekstrim, pulih dari kesulitan besar dalam hidup, dan menjalani kehidupan yang relatif normal. Ciri-ciri orang dengan kekuatan mental adalah keramahan dan keramahan, kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dan memiliki pemikiran yang optimis. (Gucciardi & Jones, dalam Setiawan, 2020).

Ada beberapa aspek psikologis yang mempengaruhi ketangguhan mental salah satunya adalah efikasi diri. Middleton dkk. (2004) menyatakan dalam penelitiannya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan bahwa efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif yang berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan terkait dengan bagaimana individu mengetahui kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini tidak bergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh individu, tetapi bagaimana berhubungan individu dengan keyakinan terhadap kemampuannya, dan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan (Bandura, 1997).

Penelitian yang dilakukan Setiawan (2020) hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara ketangguhan mental dan efikasi diri. Namun ketangguhan mental banyak diteliti pada atlet sedangkan pada mahasiswa pecinta alam belum ada penelitian yang membahas terkait pengaruh ketangguhan mental dan efikasi diri padahal kedua aspek psikologi ini sangat diperlukan bagi mahasiswa pecinta alam untuk dapat menghadapi segala tantangan yang ada sehingga dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai saat berkegiatan di alam.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa pecinta alam di Gresik.

Menurut Gucciardi, Gordon, dan Dimmock (2008) menjelaskan bahwa ketangguhan mental merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang membuat individu mampu bertahan dan melalui berbagai hambatan, kesulitan, atau tekanan yang dialami, serta untuk menjaga konsentrasi dan motivasi mereka secara konsisten untuk mencapai tujuan. Jones, Hanton, dan Connaughton (2002, dalam Golby & Sheard, 2003) juga mengemukakan bahwa Ketangguhan mental mewakili kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan pelatihan dan persaingan, menghasilkan tekad yang lebih besar, fokus, percaya diri, dan mempertahankan kendali di bawah tekanan.

Guciardi Dkk (2008) menjelaskan aspek-aspek dalam ketangguhan mental yaitu sebagai berikut: (1) *Thrive though challenge*. *Thrive though challenge* merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal. (2) *Sport awareness*. *Sport awareness* merupakan nilai dan sikap yang sesuai dengan bagaimana performa tim ataupun individual. (3) *Though attitude*. *Though attitude* merupakan bagaimana individu menilai dirinya atau menilai sikapnya dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan baik itu bersifat positif maupun negatif.

Menurut Gucciardi Dkk (2008) terdapat lima faktor yang memengaruhi ketangguhan mental yaitu sebagai berikut: cedera dan rehabilitasi, persiapan, bentuk tantangan, tekanan sosial, komitmen yang seimbang, dan efikasi diri.

Efikasi diri awal mulanya ditemukan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura efikasi diri berhubungan dengan keyakinan individu terhadap bagaimana mempergunakan kontrol dirinya motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. (Bandura, 1997). Alwisol mengatakan bahwa efikasi diri merupakan persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus kemampuan diri dapat digunakan dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan bagaimana keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan tindakan yang diinginkan (Alwisol, 2009).

Bandura (1997) membedakan efikasi diri dalam beberapa aspek yang memiliki implikasi penting terhadap performa dan keberhasilan individu, antara lain: (1) Tingkat (*Magnitude*). Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesukaran tugas ketika individu merasa memiliki kemampuan dalam menyelesaikannya. Aspek ini akan berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan kesulitannya. (2) Kekuatan (*Strength*). Aspek ini berkaitan dengan bagaimana tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu tentang kemampuan yang dimilikinya. Pengharapan individu yang kuat dan tidak mudah goyah akan memberikan dorongan pada individu untuk lebih gigih dalam berupaya untuk mencapai tujuan yang dimiliki meskipun individu tersebut tidak memiliki pengalaman sebelumnya. (3) Generalisasi (*Generality*). Aspek ini berkaitan dengan penguasaan atau luas cakupan perilaku di mana individu merasa yakin akan mampu melaksanakannya. Hal ini tidak terbatas hanya pada suatu aktivitas dan keadaan tertentu atau juga pada banyaknya aktivitas dan keadaan yang beragam tetapi individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu melakukan penguasaan pada beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas.

Menurut Bandura (1997) ada empat faktor penting yang digunakan individu dalam pembentukan efikasi diri, yaitu: budaya, gender, sifat dari tugas yang dihadapi, dan insentif eksternal.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara penelitian kuantitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya menggunakan prinsip acak. Pengumpulan data menggunakan alat penelitian analisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan pengujian hipotesis tertentu (Sugiyono, 2016).

Variabel pada penelitian ini yaitu: Efikasi diri sebagai variable bebas dan ketangguhan mental sebagai variable terikat. Efikasi diri merupakan penilaian diri yang berupa keyakinan subjektif individu mengenai kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas dan dalam mengatasi masalah atau suatu kendala yang terjadi, serta melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal atau suatu tujuan yang diharapkan. Efikasi diri akan diukur dengan menggunakan kuisioner yang meliputi aspek menurut Bandura (1997): Tingkat (*Magnitude*), Kekuatan (*Strength*), Generalisasi (*Generality*). Sedangkan Ketangguhan mental merupakan penilaian diri atau suatu sikap terhadap reaksi emosi positif untuk dapat mengatasi kesulitan, kendala, dan juga tekanan, khususnya pada atlet agar tetap bisa menjaga konsentrasi dan motivasi dalam dirinya yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk bisa bertahan dalam mencapai suatu tujuan. Ketangguhan mental akan diukur dengan menggunakan kuisioner yang meliputi aspek menurut Gucciardi Dkk (2008): *Thrive though challenge, Sport awareness, Though attitude, Desire success*.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 34 mahasiswa pecinta alam di Gresik yang masih aktif mengikuti kegiatan dalam organisasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Nonprobability Sampling*. *Nonprobability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2016).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala (kuesioner/angket). Skala ketangguhan mental menggunakan skala yang disusun oleh Retnoningsih & Jannah (2020) dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Gucciardi Dkk (2008). Sedangkan Skala Efikasi diri menggunakan Skala yang disusun oleh Utami (2017) dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997).

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Sedangkan tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan

validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau melalui Profesional Judgment (Azwar, 2006). Azwar (2006) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan sejauh mana ikonsistensi hasil pengukuran terjadi apabila pengukuran dilakukam ulang dengan kelompok subjek yang sama. Jenis reliabilitas yang digunakan adalah Alpha Cronbach yang merupakan perhitungan malalui bentuk skala yang dikenakan hanya sekali pada kelompok responden. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis regresi sederhana. Proses analisis statistik pada penelitian ini menggunakan alat bantu program SPSS for windows 25.0

### Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pengujian reliabilitas dengan cara menghitung koefisien korelasi reliabilitas *Alpha Cronbach*. Pengujian reliabilitas hasil pengukuran instrumen penelitian dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0 for Windows. Berikut ini hasil pengujian reliabilitas instrumen Ketangguhan Mental dan Efikasi Diri:

**Tabel 1. Uji Reliabilitas Instrumen Ketangguhan Mental dan Efikasi Diri**

Variabel	<i>Alpha Cronbach</i>	<i>N of Items</i>
Ketangguhan Mental	0,912	40
Efikasi Diri	0,843	35

Sumber: SPSS 22.0 for Windows

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil analisis pada instrumen Ketangguhan Mental 0.912 dan Efikasi Diri menunjukkan hasil reliabilitas 0,843 yang berarti reliabel. Suatu skala atau instrumen penelitian dianggap reliabel hendaknya paling tidak memiliki nilai koefesien reliabilitas 0,70 atau lebih (Azwar, 2015). Dengan demikian hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Efikasi Diri mempunyai keandalan sebagai alat ukur, diantaranya apabila dilihat melalui konsistensi hasil pengukuran dari waktu ke waktu.

Sebelum dilakukan pengujian analisis antara dua variabel terhadap hipotesis penelitian, maka terlebih dahulu perlu dilakukan suatu pengujian asumsi klasik atas data yang akan diolah sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan guna mengetahui distribusi pada penelitian variabel dependen (Ketangguhan Mental), dan independen (Efikasi Diri) telah menyebar secara normal atau tidak. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai  $p > 0,05$  sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka distribusi data tidak dikatakan normal (Gunawan, 2018). Berikut hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	N	Sig	Keterangan
<b>Ketangguhan Mental</b>	34	0,200	Berdistribusi Normal
<b>Efikasi Diri</b>	34	0,200	Berdistribusi Normal

Sumber: SPSS 22.0 For Windows

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel di atas, diperoleh hasil normalitas bahwa nilai signifikan Ketangguhan Mental dan Efikasi Diri yaitu sebesar 0,200 di mana lebih besar dari 0,05, hal ini menyatakan bahwa data dikatakan berdistribusi normal.

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *test of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity*  $\leq 0,05$ , maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear.

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Ketangguhan Mental dan Efikasi Diri**

Variabel	N	Linierity	Ket.
Ketangguhan Mental	34	0.000	Linier
Efikasi Diri			

Sumber: SPSS 22.0 for windows

Berdasarkan tabel di atas data hasil Dari uji linieritas terlihat bahwa nilai signifikansi penentuan linieritas diketahui dan nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,05. Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel efikasi diri dengan ketangguhan mental karena taraf *Linearity*  $< 0,05$ .

Uji regresi sederhana Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak hipotesis yang telah dibuat. Hipotesis tersebut adalah  $H_a$ : Terdapat pengaruh antara Efikasi Diri terhadap Ketangguhan Mental.

**Tabel 4. Hasil Uji ANOVA**

Variabel	F	Signifikan	Keterangan
<b>X * Y</b>	140.957	0,000	Signifikan

Sumber :SPSS 22.0 for Windows

Berdasarkan dari hasil Uji Anova didapatkan nilai F sebesar 140.957 dan nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0,05$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis ( $H_a$ ) diterima, yang artinya ada pengaruh antara efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam di Gresik.

**Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	,903 <sup>a</sup>	,815	,809	7,303

a. Predictors: (Constant), Efikasi Diri

Sumber :SPSS 22.0 for Windows

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui berapa prosentase yang diberikan variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Berdasarkan perhitungan SPSS diketahui bahwa R Square sebesar 0,815, yang berarti variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 81,5% terhadap variabel ketangguhan mental. Sedangkan sisanya sebesar 18,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Tabel 6. Hasil Uji Regresi**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-6.170	10.833		-.570	.573
	X	1.207	.102	.903	11.873	.000

a. Dependent Variable: Y

Hasil penghitungan koefisien regresi sederhana diatas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar -6.170 koefisien variabel bebas (X) adalah sebesar 1,207. Sehingga diperoleh persamaan regresi  $Y = -6.179 + 1,207 X$ .

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada pengaruh antara efikasi diri terhadap ketangguhan mental dengan jumlah subjek sebanyak 34 orang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh dari uji regresi linier sederhana mendapatkan nilai sig 0,000. Artinya nilai signifikan <0,05. Jadi dapat diketahui efikasi diri (x) mempengaruhi ketangguhan mental. Berdasarkan nilai Koefisien determinasi diketahui bahwa R Square sebesar 0.815, yang berarti variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 81,5% terhadap variabel ketangguhan mental. Sedangkan sisanya sebesar 18,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Nilai koefisien regresi bernilai positif 1.207 yang terdapat pada koefisien regresi variabel bebas efikasi diri menggambarkan bahwa arah hubungan antara variabel bebas efikasi diri dengan variabel terikat ketangguhan mental adalah searah, dimana setiap kenaikan satu satuan variabel efikasi diri akan menyebabkan kenaikan ketangguhan mental 1.207.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan ketangguhan mental siswa pecinta alam Gresik memiliki hubungan yang positif dan signifikan: semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula ketangguhan mental siswa pecinta alam Gresik. Sebaliknya, semakin lemah efikasi diri siswa pecinta alam di

Gresik, maka ketangguhan mental mereka juga akan semakin lemah. Jika mahasiswa pecinta alam memiliki efikasi diri yang tinggi maka ketangguhan semakin meningkat, sehingga mahasiswa pecinta alam dapat mengoptimalkan aktivitasnya sebagai pecinta alam.

Menurut penelitian dari Bayram dan Bilgel (2008), siswa yang duduk di perguruan tinggi mengalami kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi secara signifikan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki ketahanan akademik yang signifikan dibanding individu dengan efikasi diri rendah (Cassidy, 2015). Menurut penelitian dari Quimby dan O'Brien (2006), efikasi diri bertolak belakang dengan kecemasan di kalangan mahasiswa. Individu dengan efikasi diri tinggi juga memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus ditaklukkan dibanding sebuah ancaman (Schunk & Pajares, 2010). Hal ini membuat individu tersebut percaya diri dengan kemampuan akademik mereka, memantau waktu kerja mereka secara efektif, memecahkan masalah secara efisien, dan menunjukkan ketekunan.

Menurut Sternberg (2005) ketika individu memiliki efikasi diri tinggi, hal ini akan membantu individu tersebut memecahkan masalah yang dihadapi. Sejalan dengan itu, Schunk dan Pajares (2005) menambahkan bahwa efikasi diri ini membantu menentukan apa yang akan individu lakukan dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki. Banyak individu terkadang melemahkan kemampuan yang mereka miliki dengan meragukan dirinya. Hal inilah yang menjelaskan mengapa perilaku orang tidak sejalan dengan kemampuan yang mereka miliki dan mengapa perilaku mereka dapat berbeda antara satu sama lain ketika memiliki pengetahuan dan keterampilan yang sama.

Efikasi diri yang positif meningkatkan pencapaian dan kesejahteraan individu dalam berbagai cara (Schunk & Pajares, 2005). Efikasi diri juga membantu menentukan berapa lama mereka akan bertahan menghadapi tantangan, usaha yang dikeluarkan dalam suatu aktivitas, dan seberapa tangguh mereka menghadapi situasi yang tidak menguntungkan (Schunk dan Pajares, 2005). Maka, semakin tinggi efikasi diri, semakin besar pula upaya dan ketahanannya (Schunk & Pajares, 2005).

Pada akhirnya, taruna yang memiliki efikasi diri tinggi akan diikuti dengan munculnya ketangguhan yang tinggi pula dalam menjalani aktivitas sebagai mahasiswa pecinta alam. Ketangguhan mahasiswa pecinta alam dalam penelitian ini ditunjukkan dengan indikator mampu menemukan cara-cara untuk mengatasi permasalahan, yakin pada kemampuannya dalam menangani permasalahan, bertahan dalam situasi atau peristiwa yang ada, berupaya mencari cara yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan masalah hingga tuntas, menilai peristiwa yang dihadapi sebagai suatu hal yang menantang dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang berjudul hubungan efikasi diri dan ketangguhan dengan perkembangan pendidikan pada siswi tingkat dua di sekolah menengah Kota Aleshtar oleh Shekarey, Moghadam, Amiri, dan Rostami (2010) dan Setiawan, Patah, Baptista, Winarno, Sabino, dan Amalia (2020) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan ketangguhan. Ketika efikasi diri meningkat, maka ketangguhan siswa juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya.

Subjek penelitian secara keseluruhan adalah laki-laki. Hal ini mungkin menjadi salah satu alasan yang menyebabkan efikasi diri dan ketangguhan dalam penelitian ini mayoritas berada pada tingkat tinggi. Menurut penelitian Soysa dan Wilcomb (2013), ada perbedaan tingkat efikasi diri berdasarkan jenis kelamin. Dimana efikasi diri pada pria lebih tinggi dibanding wanita. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada wanita lebih banyak dialami dibanding pria. Kemudian, sebuah penelitian dari Vogt, Rizvi, Shipherd, dan Resick (2015) terhadap 1.571 peserta rekrutmen pelaut di Pulau Parris, Carolina Selatan menemukan bahwa pria memiliki ketangguhan lebih tinggi dibanding wanita.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai regresi linier sederhana efikasi diri terhadap ketangguhan mental dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 ( 5 % ), nilai Sig. (2-tailed) ini lebih kecil 0,05 ( 5 % ). Artinya terdapat pengaruh variabel efikasi diri terhadap ketangguhan mental. Hasil R Square menunjukkan angka sebesar 0,815, yang berarti variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 81.5% terhadap variabel ketangguhan mental.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang lebih dominan terhadap prestasi akademik seperti inteligensi, minat, bakat, kecemasan, kematangan emosional, dan penyesuaian diri.

### **Daftar Pustaka**

- Alwisol, P. K., & Revisi, E. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang. UMM Press.
- Azwar, S. (2014). Metode Penelitian, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012. *Reliabilitas Dan Validitas Edisi, 4*.
- Bandura, A. (1997). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control, 240–243.
- Bautista, D., Mulligan, J., & Mitchelmore, M.M. (2009). Education in SouthEast Asia. *Journal of Science and Mathematics*, 32 (2), 131 – 160.

- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 667-672.
- Berita Banjarbaru. 2019. *Sekali Ekspedisi Mapala Sylva Langsung Taklukan Tiga Gunung*. <https://banjarmasin.tribunnews.com/2019/02/03/sekali-ekspedisi-mapala-sylva-langsung-taklukkan-tiga-gunung>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281.
- MAPALA UI. 2017. *Sejarah MAPALA UI*. Di akses dari website : <https://mapala.ui.ac.id/sejarah>
- Quimby, J. L., & O'Brien, K. M. (2006). Predictors of well-being among nontraditional female students with children. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 451-460.
- Retnoningsih, E. & Jannah, M. (2020) Hubungan antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 7 (3), 8-15.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The Development of Academic SelfEfficacy. In A. W. (Eds., *Development of achievement motivation* (pp. 16-31). San Diego: Academic Press.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Shekarey, A., Amiri, F., & sedaghat Rostami, M. (2010). The relation of self-efficacy and hardiness with the education progression among the sophomore girl students in a high school in Aleshtar city. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1905-1910.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6, 217-226.
- Sternberg, R. J. (2005). Intelligence, competence, and expertise. *Handbook of competence and motivation*, 15-30.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Susanto, A. (2019). *Cara mudah belajar SPSS dan LisREL teori dan aplikasi untuk analisis data penelitian*. Bandung : Alfabeta.

- Utami, P.J. (2017) Hubungan antara Self-Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Atlet Panahan Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Vogt, D. S., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., & Resick, P. A. (2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61-73.