

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL  
PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI GRESIK**

Diajukan guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai derajat sarjana S-1

Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**ACH. RIZAL FIRDAUS**

**16711029**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**GRESIK**

**2023**

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL  
PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Dalam Memcapai Gelar Sarjana Psikologi  
Pada Program Studi Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Gresik

**Disusun Oleh :**

**ACH. RIZAL FIRDAUS**

**16711029**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**GRESIK**

**2023**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas limpahan Rida, Rahmat serta Hidayah-Nya kepada orang-orang beriman dan bertawakal sehingga diberikan kemudahan dalam menghadapi dan menyelesaikan setiap kesukaran, khususnya kepada saya yang alhamdulillah masih diberi kesempatan untuk tetap hidup sehingga dapat terus berjuang menyusun skripsi ini. Tidak lupa juga Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., yang telah memberikan tuntunan berupa agama Islam.

Seiring dengan rasa syukur kepada Allah dan Rasulullah atas selesainya penulisan skripsi dengan judul **“PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI GRESIK”** sebagai syarat dalam mengikuti ujian seminar proposal. Maka penulis tidak lupa menyampaikan rasa terimakasih kepada:

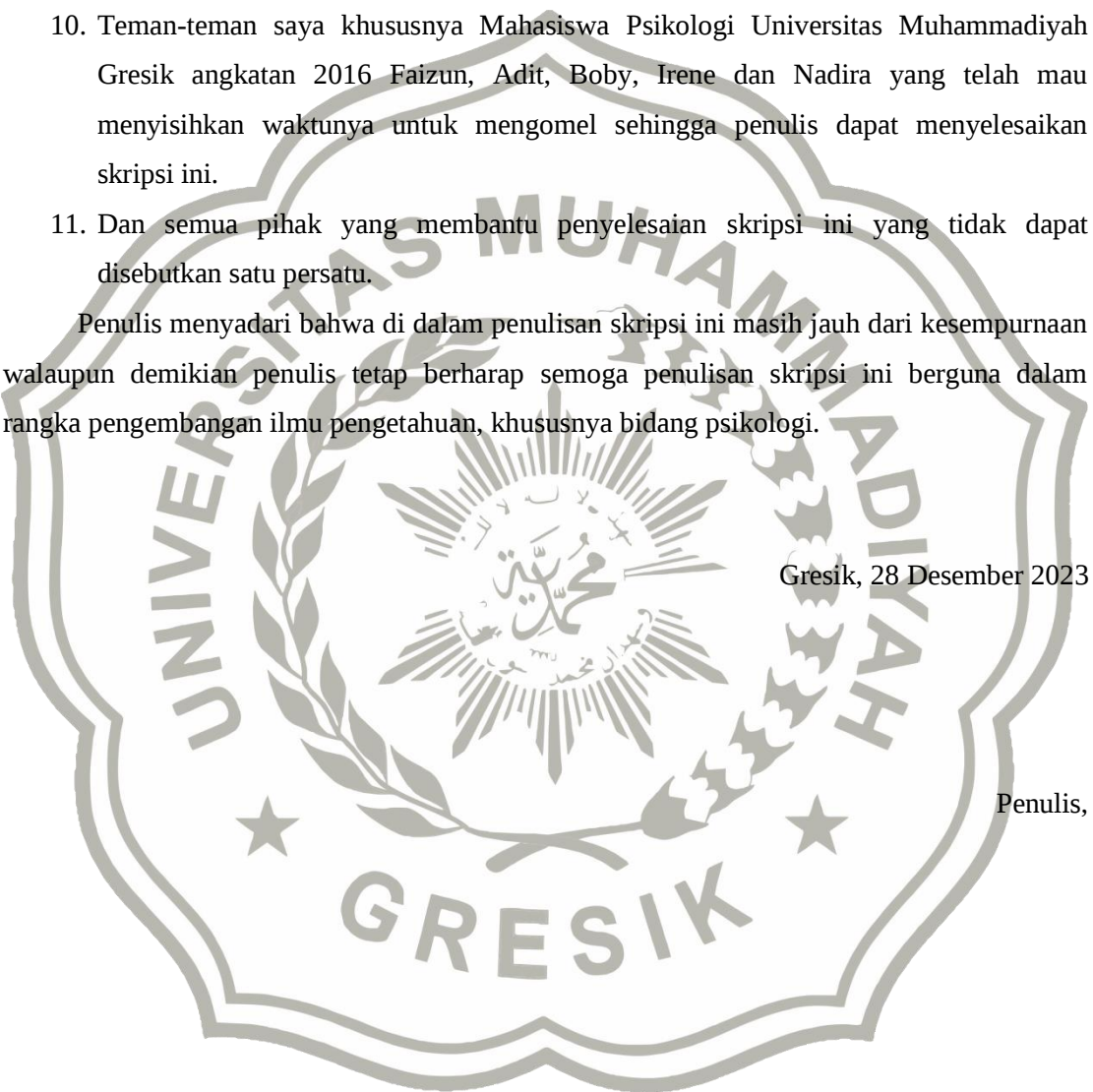
1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali dan Dekan Fakultas Psikologi, yang telah memberi kesempatan serta kepercayaannya yang begitu besarnya.
2. Ibu Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.si. selaku Ka. Prodi Psikologi, yang telah memberikan dukungannya.
3. Ibu Muhimmatul Hasanah, S.Psi., MA. selaku dosen pembimbing I, yang telah sabar meluangkan waktu dan tenaganya mendampingi serta membimbing saya.
4. Ibu Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A. yang telah sebelumnya mau bersabar untuk menuntun dan mendorong saya.
5. Ibu Asti Candrasasi Catur Putri, M.Psi, Psikolog yang telah memberikan semangat dan dukungannya.
6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
7. Keluarga besar khususnya ibu tercinta yang secara tidak langsung telah banyak memberikan segala bentuk bantuan, dukungan serta do'a sehingga selalu menjadi alasan tergugahnya semangat serta motivasi bagi penulis dalam menyusun skripsi.

8. UKM kebanggaan saya MAHAPALA “BIRU” UMG dan seluruhh anggota serta pengurus yang selalu memberi tempat, ruang dan waktu bagi penulis untuk menyusun skripsi ini.
9. Para KPPA (Konco Plek Pecinta Alam) yang telah menemani penulis dalam menyusun skripsi.
10. Teman-teman saya khususnya Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2016 Faizun, Adit, Bobby, Irene dan Nadira yang telah mau menyisihkan waktunya untuk mengomel sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Dan semua pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan walaupun demikian penulis tetap berharap semoga penulisan skripsi ini berguna dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, 28 Desember 2023

Penulis,



## ABSTRAK

**Ach. Rizal Firdaus (16711029). PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA PECINTA ALAM DI GRESIK.**

MAPALA merupakan suatu organisasi intra kampus yang sebagian besar kegiatannya berorientasi di alam bebas dan juga kegiatannya termasuk olahraga yang ekstrim. Tak jarang para anggota selalu berada dalam tekanan saat berkegiatan, maka dari itu perlu tiap individu anggota pecinta alam untuk memiliki keberanian yang tinggi serta ketangguhan mental yang tinggi pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam yang ada di Gresik. Peneliti ini melibatkan populasi anggota mahasiswa pecinta alam di setiap universitas yang ada di Gresik dengan menggunakan teknik sampling jenuh, diperoleh responden 34 subjek. Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan kuesioner ketangguhan mental dan efikasi diri. Hasil yang diperoleh yaitu 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 terdapat nilai koefisien regresi bernilai positif 1.207 yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan ketangguhan mental. Peneliti menyarankan 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.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Ketangguhan Mental

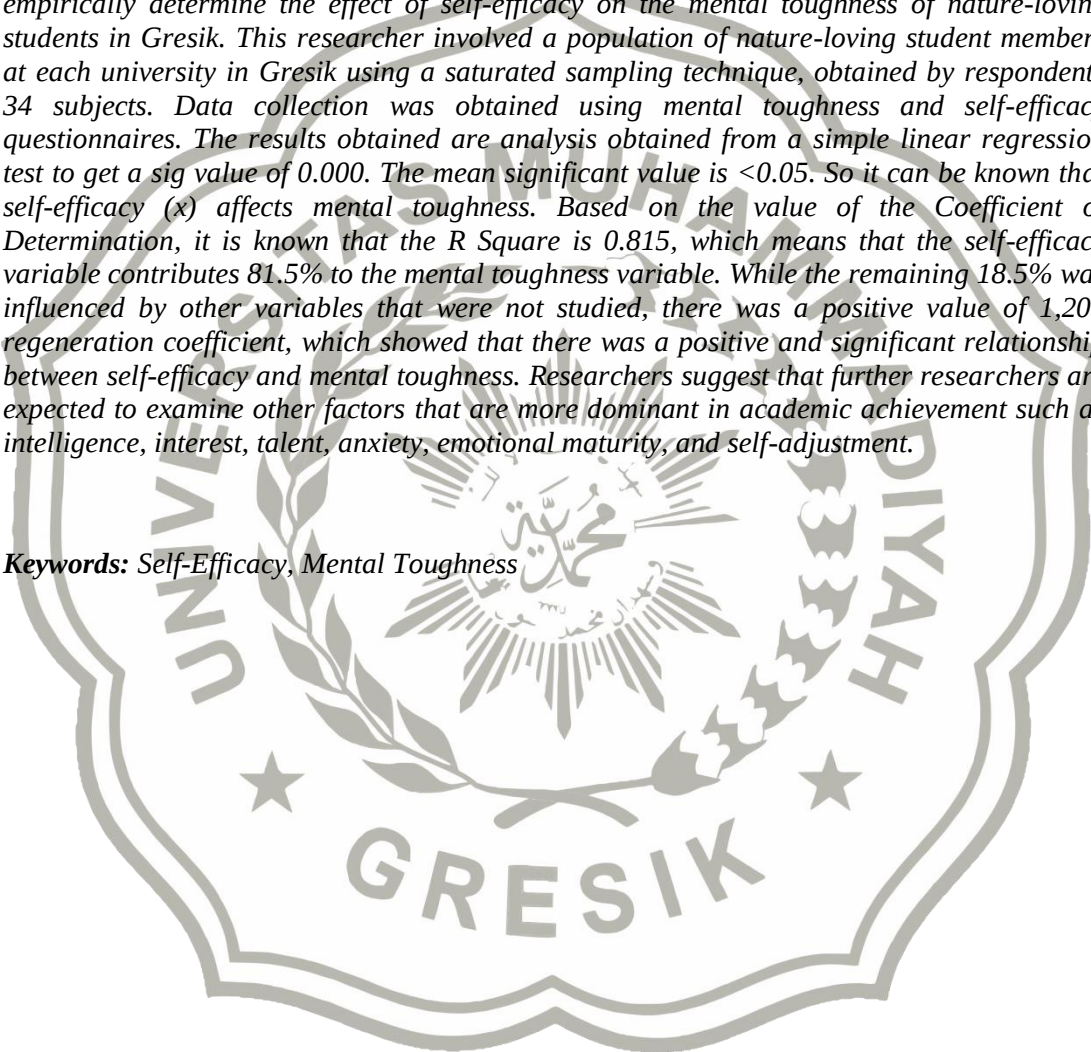


## ABSTRACT

**Ach. Rizal Firdaus (16711029). THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON MENTAL TOUGHNESS IN NATURE-LOVING STUDENTS IN GRESIK**

MAPALA is an intra-campus organization whose activities are mostly oriented in the wild and also its activities include extreme sports. Not infrequently the members are always under pressure when doing activities, Therefore, it is necessary for each individual member of nature lovers to have high courage and high mental toughness. The purpose of this study is to empirically determine the effect of self-efficacy on the mental toughness of nature-loving students in Gresik. This researcher involved a population of nature-loving student members at each university in Gresik using a saturated sampling technique, obtained by respondents 34 subjects. Data collection was obtained using mental toughness and self-efficacy questionnaires. The results obtained are analysis obtained from a simple linear regression test to get a sig value of 0.000. The mean significant value is  $<0.05$ . So it can be known that self-efficacy ( $x$ ) affects mental toughness. Based on the value of the Coefficient of Determination, it is known that the R Square is 0.815, which means that the self-efficacy variable contributes 81.5% to the mental toughness variable. While the remaining 18.5% was influenced by other variables that were not studied, there was a positive value of 1,207 regeneration coefficient, which showed that there was a positive and significant relationship between self-efficacy and mental toughness. Researchers suggest that further researchers are expected to examine other factors that are more dominant in academic achievement such as intelligence, interest, talent, anxiety, emotional maturity, and self-adjustment.

**Keywords:** Self-Efficacy, Mental Toughness



## DAFTAR ISI

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| Halaman Persetujuan.....          | ii   |
| Halaman Pengesahan.....           | iii  |
| Halaman Motto .....               | iv   |
| Halaman Persembahan.....          | v    |
| Pernyataan Keaslian Skripsi ..... | vi   |
| Kata Pengantar .....              | vii  |
| Daftar Isi .....                  | ix   |
| Daftar Tabel .....                | xiii |
| Daftar Gambar.....                | xiv  |
| Daftar Lampiran.....              | xv   |
| Abstrak.....                      | xvi  |
| <i>Abstract</i> .....             | xvii |
| <b>BAB I: PENDAHULUAN</b>         |      |
| 1.1. Latar Belakang.....          | 1    |
| 1.2. Identifikasi Masalah .....   | 6    |
| 1.3. Batasan Masalah.....         | 10   |
| 1.4. Rumusan Masalah .....        | 10   |
| 1.5. Tujuan Penelitian.....       | 10   |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1.6. Manfaat Penelitian.....  | 11 |
| 1.6.1. Manfaat Teoritis ..... | 11 |
| 1.6.2. Manfaat Praktis.....   | 11 |

## **BAB II : LANDASAN TEORI**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Ketangguhan Mental .....                                   | 12 |
| 2.1.1 Definisi Ketangguhan Mental .....                         | 12 |
| 2.1.2. Aspek-aspek Ketangguhan Mental .....                     | 13 |
| 2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental ..... | 15 |
| 2.2. Efikasi Diri.....                                          | 16 |
| 2.2.1. Definisi Efikasi Diri .....                              | 16 |
| 2.2.2. Aspek-aspek Efikasi Diri .....                           | 17 |
| 2.2.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri .....       | 18 |
| 2.3. Mahasiswa Pecinta Alam Gresik .....                        | 20 |
| 2.4. Hubungan Antar Variabel.....                               | 22 |
| 2.5. Kerangka Konseptual .....                                  | 23 |
| 2.5. Hipotesis.....                                             | 23 |

## **BAB III : METODE PENELITIAN**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 3.1. Tipe Penelitian .....                  | 24 |
| 3.2. Identifikasi Variabel Penelitian ..... | 24 |
| 3.2.1. Variabel Independen (X).....         | 24 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 3.2.2. Variabel Independen (Y).....                         | 24 |
| 3.3. Definisi Operasional.....                              | 24 |
| 3.3.1. Ketangguhan Mental.....                              | 25 |
| 3.3.2. Efikasi Diri .....                                   | 28 |
| 3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....                    | 28 |
| 3.4.1. Populasi .....                                       | 28 |
| 3.4.2. Sampel.....                                          | 29 |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data .....                          | 29 |
| 3.6. Validitas Alat Ukur .....                              | 33 |
| 3.7. Reabilitas Alat Ukur.....                              | 33 |
| 3.8. Teknik Analisis Data.....                              | 34 |
| 3.8.1. Uji Normalitas .....                                 | 34 |
| 3.8.2. Uji Linearitas .....                                 | 35 |
| 3.8.3. Uji Regresi Sederhana .....                          | 35 |
| <b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>             |    |
| 4.1. Hasil Penelitian .....                                 | 36 |
| 4.1.1. Gambaran Umum.....                                   | 36 |
| 4.1.2. Tujuan dan Kode Etik Pecinta Alam se-Indonesia ..... | 36 |
| 4.1.3. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....            | 37 |
| 4.1.4. Hambatan Dalam Proses Penelitian .....               | 37 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 4.2. Subjek Penelitian.....                           | 38 |
| 4.3. Hasil Pengukuran Validitas dan Realibilitas..... | 39 |
| 4.3.1. Validitas Alat Ukur.....                       | 39 |
| 4.3.2. Reabilitas Alat Ukur .....                     | 41 |
| 4.4. Teknik Analisis Data .....                       | 41 |
| 4.4.1. Uji Normalitas .....                           | 41 |
| 4.4.2. Uji Linearitas .....                           | 42 |
| 4.5. Hasil Analisis Data.....                         | 42 |
| 4.6. Kategorisasi Berdasarkan Norma .....             | 44 |
| 4.7. Pembahasan.....                                  | 45 |
| <b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>                   |    |
| 5.1. Kesimpulan .....                                 | 46 |
| 5.2. Saran .....                                      | 46 |
| 5.2.1. Bagi Mahasiswa.....                            | 46 |
| 5.2.2. Bagi Pihak Fakultas .....                      | 46 |
| 5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....                 | 47 |
| Daftar Pustaka .....                                  | 48 |
| Lampiran .....                                        | 51 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1. Hasil Wawancara Ketangguhan Mental.....                              | 2  |
| Tabel 1.2. Hasil Wawancara Efikasi Diri .....                                   | 7  |
| Tabel 3.1. Jumlah Populasi Anggota Aktif Mahasiswa Pecinta Alam Di Gresik.....  | 29 |
| Tabel 3.2. Alternatif Skala Likert Untuk Mengukur Tiap Variabel .....           | 30 |
| Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Variabel Ketangguhan Mental.....                   | 31 |
| Tabel 3.4. <i>Blue Print</i> Variabel Efikasi Diri .....                        | 31 |
| Tabel 3.5. Alternatif Skala Likert Untuk Mengukur Tiap Variabel .....           | 32 |
| Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....               | 38 |
| Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....               | 39 |
| Tabel 4.3. <i>Blueprint</i> Skala Ketangguhan Mental .....                      | 40 |
| Tabel 4.4. <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri.....                             | 40 |
| Tabel 4.5. Uji Reliabilitas Instrumen Ketangguhan Mental dan Efikasi Diri ..... | 41 |
| Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas.....                                            | 40 |
| Tabel 4.7. Hasil Uji Linearitas Ketangguhan Mental dan Efikasi Diri .....       | 42 |
| Tabel 4.8. Hasil Uji ANOVA.....                                                 | 42 |
| Tabel 4.9. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....                                 | 43 |
| Tabel 4.10. Hasil Uji Regresi .....                                             | 43 |
| Tabel 4.11. Norma Kategorisasi .....                                            | 44 |
| Tabel 4.12. Norma Skala Ketangguhan Mental.....                                 | 44 |
| Tabel 4.13. Norma Skala Efikasi Diri .....                                      | 45 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konnaseptual..... | 23 |
|---------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <a href="#"><u>Lampiran 1 <i>Informed Consent</i> Skala Ketangguhan Mental</u></a> ..... | 52 |
| Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> Skala Efikasi Diri .....                              | 57 |
| Lampiran 3 Surat Persetujuan <i>Expert Judgment</i> .....                                | 61 |
| Lampiran 4 Tabulasi Data.....                                                            | 67 |
| Lampiran 5 Uji Validas dan Reliabilitas Variabel Ketangguhan Mental (Y) .....            | 69 |
| Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Efikasi Diri (X).....                 | 71 |
| Lampiran 7 Statistik Deskriptif .....                                                    | 73 |
| Lampiran 8 Uji Asumsi.....                                                               | 74 |
| Lampiran 9 Uji Hipotesis.....                                                            | 75 |
| Lampiran 10 Hasil Cek Plagiasi.....                                                      | 93 |
| Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi .....                                                | 94 |
| Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....                                                   | 95 |