

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena awal kemunculan Pecinta Alam di dalam kampus pertama kali di dirikan 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 namun 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 logistic 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).

Tabel 1.1 Hasil Wawancara Ketangguhan Mental

Inisial	Verbatim	Kesimpulan
MH	“Menurut saya kita harus bisa menyelesaikan tantangan tersebut dan percaya diri untuk menyelesaikan tantangan tersebut, karena kalau kita satu kali dua kali menghindari sebuah tantangan atau sebuah permasalahan itu akan berdampak pada tantangan yang akan datang selanjutnya, jika kita terbiasa menghindari maka akan terjadi seterusnya begitu. Jadi apapun tantangan atau masalah yang dihadapi kita harus percaya diri untuk menyelesaikannya supaya nantinya tetap percaya diri dengan tantangan selanjutnya”	Kesimpulannya dari aspek yang ditanyakan MH memiliki kepercayaan diri akan kemampuannya menghadapi suatu tantangan dari internal maupun eksternal dirinya
	“Saat di alam bebas ketika ada suatu masalah saya merasa semua bakat dan potensi saya keluar secara sendirinya begitu,	MH meyakini bahwasannya dia memiliki nilai diri yang relevan dengan performa dirinya

jadi tidak bisa diprediksi bakat kita apa jadi apapun yang terjadi tiba-tiba semua bakat dan keterampilan kita bisa keluar sendiri”

“Untuk yang positif bisa dilewati dengan gampang, untuk yang negatif kita harus berfikir dan membuat perencanaan terlebih dahulu bagaimana baiknya untuk menyelesaikan tantangan tersebut”

Dari aspek ini MH merasa dapat menyikapi tekanan positif maupun negatif

“Saya merasa bangga untuk apa yang sudah kita capai sendiri, dan mungkin setiap orang tidak ada rasa puasnya jadi kalau sudah selesai dengan pencapaian dia akan berfikir untuk mencapai yang lebih lagi”

Dari aspek yang ditanyakan MH merasa dapat menerima apapun hasil yang dicapai dan memahami setiap hasil yang telah dia usahakan

IM “Bagi saya bisa untuk menyelesaikan hal tersebut karena dari saya sendiri saya lebih memprioritaskan mana yang diselesaikan terlebih dahulu tanpa harus meninggalkan sesuatu yang perlu saya hadapi selanjutnya, jadi untuk stepnya meskipun masalah tekanan dari diluar itu banyak namun harus tau prioritas mana yang harus diselesaikan lebih dahulu tanpa harus mengganggu fokus di masalah yng akan saya hadapi selanjutnya. Untuk tekanan dari dalam diri saya sendiri yaitu mungkin rasa malu ketika ada dilingkungan yang baru itu yang menyebabkan saya kadang menunda pekerjaan, tapi itu bisa diselesaikan yang penting jangan berpacu pada apa yang kita hadapi intinya apa yang menjadi masalah kita dan tanggungan kita harus selesai entah apapun siapapun kita

IM merasa mampu menghadapi setiap tantangan dan mampu mengklasifikasikan mana yang harus didahulukan agar tetap terselesaikan semua

hadapi saja terlebih dahulu begitu”

“Untuk itu apapun yang akan terjadi saya selalu optimis bahwa saya memiliki bakat dalam diri saya untuk berkegiatan di dalam maupun di luar alam bebas jadi apa yang saya dapatkan dan saya pelajari di organisasi pecinta alam ini bisa saya terapkan tapi untuk kegiatan di dalam sendiri menurut saya lebih gampang kegiatan di dalam ruangan daripada diluar ruangan namun saya meyakini dan percaya diri dengan ilmu yang saya miliki”

IM meyakini bahwasannya dia memiliki niai diri yang relevan dengan performa dirinya

“Untuk itu sendiri saya lebih bisa menghadapi saat saya sendiri entah itu tantangan positif maupun negatif lebih baik saya hadapi sendiri karena ketika ada tantangan di alam bebas yang bersifat ancaman saya akan menyelesaikannya sendiri dikarenakan tidak akan merepotkan yang lain biar saya yang menghadapi sendiri karena ketika lebih dari satu orang atau bersama teman saya yang tidak memiliki kemampuan dasar di alam bebas akan lebih menyusahkan saya dimana saya harus menyelesaikan ancaman tersebut yang saya rasa mengancam diri saya atau teman saya jadi lebih untungya ketika saya menghadapi tantangan baik positif maupun negatif lebih baik dihadapi sendiri karena resikoanya juga ditanggung oleh saya sendiri”

Dari aspek ini IM merasa dapat menyelesaikan suatu tanangan dengan rasa percaya diri dan tidak mau melibatkan orang lain

“Ketika saya mempunyai misi dan misi itu selesai mungkin yang pertama rasa syukur yang kedua saya juga tidak akan puas

Dari aspek yang ditanyakan IM merasa dapat menerima semua atas hasil yang dia capai dan selalu berusaha untuk membangun

dengan apa yang sudah dicapai apalagi di sisi lain umur saya masih muda apa yang perlu dicapai ketika misi satu sudah selesai berarti harus ada misi selanjutnya yang harus direncanakan jadi bukan berarti misi pertama sudah selesai berarti sudah tidak ada misi selanjutnya”

FY “Untuk sementara ini sih saya selalu menyanggupi menghadapi tekanan itu karena saya percaya diri saya lebih tinggi setelah saya masuk di organisasi yang saya jalani dan saya selalu menemukan keputusan terbaik dan pertimbangan yang selalu menghasilkan hal yang positif meskipun ada tekanan dari luar maupun dalam diri mas sendiri ”

Dari aspek yang ditanyakan FY merasa dia dapat menghadapi sebuah tantangan yang berasal dari tekanan dalam diri maupun luar meskipun awalnya FY merasa dia masih ragu sebelum mengikuti organisasi peinta alam

“Untuk bakat sih saya mulai berkembang dari awal masuk saya mulai menguasai untuk teknis lapangan atau mungkin *in door* saya lebih ke *public speakingnya* itu mulai bisa berkembang dan semakin berkembang setelah semakin banyak bertemu dengan orang-orang baru dalam organisasi pecinta alam ini”

FY meyakini bahwasannya dia memiliki nilai yang relevan dengan performanya setelah mengikuti organisasi

“Saya lebih ke totalitas, mungkin ada ruginya tapi itu tergantung pengorbanan jadi selama ini saya tidak merasa rugi karena semua selalu ada hasil dalam setiap acara tersebut entah itu positif maupun negatif bagi saya tapi acara tersebut selalu saya jalankan secara suka rela dan selalu optimis”

Respon FY kurang memenuhi aspek yang ditanyakan namun FY memiliki keyakinan akan nilai diri dalam menghadapi suatu tantangan

“Kalau untuk pribadi saya lebih FY menyatakan bahwa setiap

ke jangsan pernah lupa darimana anda berasal, jadi ketika saya mendapatkan hasil yang memuaskan saya tidak pernah lupa saya mendapatkan itu semua awalnya darimana”

Ada beberapa aspek psikologis yang mempengaruhi ketangguhan mental salah satunya adalah efikasi diri. Hal ini dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan Setiawan (2020) 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 uraian fenomena yang telah dicantumkan terdapat kebutuhan untuk meneliti secara mendalam pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa pecinta alam di Gresik

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Mahasiswa pecinta alam merupakan mahasiswa yang selalu melakukan kegiatan di alam bebas dimana dirinya dituntut untuk dapat mencapai tujuan dari sebuah kegiatan dengan berbagai tantangan yang dihadapinya. Tekanan dan tantangan yang dihadapi ini bisa saja mempengaruhi individu tau menghambat individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sehingga dalam hal ini ketangguhan mental dirasa merupakan hal yang diperlukan dimiliki oleh mahasiswa pecinta alam. Ketangguhan mental sendiri yaitu sekumpulan perilaku, emosi, sikap dan nilai yang dapat menangani berbagai hambatan ataupun represi yang dihadapi namun juga dapat meningkatkan daya fokus untuk mencapai suatu tujuan.

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).

Tabel 1.2. Hasil Wawancara Efikasi Diri

Inisial	Pernyataan	Kesimpulan
MH	“Untuk batas kemampuan itu saya rasa tidak ada tergantung kita mau mencoba atau mau belajar lagi seperti itu, jadi ketika kita mau belajar lagi dan mau mencoba itu tidak ada batasnya untuk kemampuan kita”	MH merasa tidak ada kesulitan dalam melakukan sebuah tugas jika mau untuk belajar
	“Kalau untuk menghadapi tantangan yang tiba-tiba itu agak sulit, tinggal bagaimana kita melewati tantangan tersebut meskipun kalau tiba-tiba mengejutkan cuma kita harus tetep bisa menyelesaikan hal tersebut ”	MH merasa dapat mencerna dan menguasai situasi dengan tetap berusaha serta optimis dengan kemampuan yang dimiliki
IM	“Untuk batas kemampuan dari segi fisik maupun mental mungkin bisa dihadapi tapi dari saya sendiri mungkin dari segi kesehatan jika memang tubuh saya kurang fit dalam berkegiatan saya lebih memilih beristirahat ketimbang harus menyusahkan yang lainnya, jadi lebih baik saya mengontrol diri untuk tidak memaksakan”	IM merasa tidak mempunyai kesulitan namun memahami bahwa kesehatan menjadi salah satu kendala saat melaksanakan tugas
	“Jika masalah secara tiba-tiba mungkin bisa tapi tergantung masalah tersebut seberapa besar tanggung jawabnya kepada saya misalnya ada masalah yang berkaitan dimana saya bertanggung jawab besar di masalah tersebut meskipun saya keadaan sakit atau apapun selagi masalah tersebut membutuhkan saya untuk menyelesaikan sebisa mungkin saya akan terjun untuk menyelesaikannya ”	IM merasa dia siap dengan apapun masalahnya dia mampu menghadapinya jika dibutuhkan
FY	“Untuk sementara ini mungkin phobia yang selalu menjadi kendala salah satunya phobia ketinggian tapi seiring berjalannya waktu saya selalu mencoba untuk melawan rasa takut itu agar tahu ternyata bukan kendala akan batas	FY merasa tidak ada kesulitan dalam melaksanakan tugas hanya saja dia merasa sedikit terhambat oleh phobia ketinggian namun dia selalu untuk melawannya

kemampuan saya”

“Untuk mengatasi semua itu saya dan anggota selalu berkomunikasi dan berkoordinasi akan kendala yang tiba-tiba itu dan selalu langsung cepat tanggap dalam mengalami suatu kendala dan kita harus melakukan yang terbaik”

Dalam penelitian ini juga berpacu dalam penelitian – penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya.

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. (Latipah, 2010). Menurut Khotimah, Carolina, dan Handarini (2016) efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin individu yakin terhadap kemampuannya, maka semakin besar usaha yang dilakukannya hal tersebut dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu dalam menghadapi hambatan dan tantangan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Charkhabi, Arbaghuei & hayati 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti rata-rata reposnden sangat yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya oleh karena itu individu dapat melaksanakan tugas tertentu dengan keadaan siap untuk berpartisipasi, bekerja keras, berani dalam menghadapi masalah dan mencapai tujuannya apabila seseorang tersebut mampu menguasai suatu keahlian tertentu. Namun, individu tersebut harus memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya dalam agar individu tersebut semakin yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

Dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Yofi Catur Saputro, Ghozali Rusyid Affandi (2022), yang berjudul Perbedaan *Mental Toughness* Pada Pendaki Gunung Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mental toughness* pada pendaki gunung ditinjau dari jenis kelamin. Hasil dari uji beda menggunakan *independentsample-test* menghasilkan signifikansi sebesar $0,033 < 0,05$, berarti hipotesis pada penelitian ini diterima. Dimana pendaki gunung laki-laki memiliki *mental toughness* yang tinggi dibandingkan pendaki gunung perempuan.

Mental toughness pada pendaki gunung laki-laki lebih tinggi karena memiliki persentase 59% berada di kategori sangat tinggi, sedangkan *mental toughness* pendaki gunung perempuan dibawahnya, karenamemiliki persentase 57% berada di kategori sangat tinggi. Penelitian ini memiliki besar efek yang rendah dengan nilai (cohen'sd) sebesar 0,416.

Pada seluruh dimensi *mental toughnes* yakni *thrive though challenge*, *sport awareness*, *though attitude*, dan *desire success* siswa pendaki gunung perempuan memiliki nilai rerata lebih rendah daripada rerata siswa pendaki gunung laki-laki.

Kedua, Wiwik Sulistyaningsih (2012), Ketangguhan Mental Anak Dalam Menghadapi Bencana. Dalam menghadapi bencana, anak memiliki kemampuan mekanisme adaptasi alamiah yang membuatnya mampu untuk beradaptasi dengan situasi sulit akibat bencana. Adapun reaksi penyesuaian terhadap bencana akan bervariasi sehingga dapat dikenali adanya anak yang normal, rapuh, dan tangguh dalam menghadapi bencana.

Perbedaan reaksi penyesuaian anak terhadap bencana ini dipengaruhi oleh kondisi mental dan kemampuan yang dimiliki anak serta dukungan dari lingkungan yang diberikan kepada mereka. Pada anak yang tergolong tangguh, mereka memiliki tiga faktor pembentuknya yaitu dukungan dari luar dan daya yang memperkuat mental anak, ketrampilan sosial dan interpersonal, serta kekuatan pribadi dalam diri anak.

Anak yang tangguh dalam menghadapi bencana ini dapat dikenali dari ciri-cirinya sebagai berikut: temperamen yang baik, terampil memecahkan masalah atau cerdas, memiliki kompetensi sosial seperti empati, emosi yang matang dan terampil berkomunikasi, serta optimis dan berorientasi ke masa depan.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah sangat diperlukan pada penelitian ini, agar penelitian ini tidak melebar dan dapat tercapai hasil yang baik. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental adalah sekumpulan perilaku, emosi, sikap dan nilai yang dapat menangani berbagai hambatan ataupun represi yang dihadapi namun juga dapat meningkatkan daya fokus serta semangat menggapai tujuan secara konstan (Gucciardi & Hanton, dalam Saputro, 2022). Fokus masalah penelitian ini untuk melihat apakah ada pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa pecinta alam di Gresik.

2. Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri berhubungan dengan keyakinan individu terhadap bagaimana mempergunakan kontrol dirinya motivasi, kognisi, afeksi pada lingkungan sosialnya. (Bandura, 1997 dalam Permana dkk, 2016). Fokus masalah penelitian ini untuk melihat apakah ada pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa pecinta alam di Gresik.

3. Mahasiswa Pecinta Alam di Gresik

Penelitian ini dilakukan pada anggota aktif mahasiswa pecinta alam di Gresik. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam di Gresik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sebelumnya telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam di Gresik.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mental mahasiswa pecinta alam di Gresik.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Kelimuwatan Psikologi

Dapat menjadi tambahan referensi terkait penelitian tentang psikologi olahraga karena minimnya penelitian psikologi olahraga yang berfokus pada mahasiswa pecinta alam yang berorientasikan kegiatannya di alam liar, padahal bagaimana cara manusia berinteraksi dengan alam dapat menunjukkan kualitas tempat dan manusia itu sendiri.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Anggota Mahasiswa Pecinta Alam di Gresik
- b. Dapat menjadi masukan bagi anggota mahasiswa pecinta alam di Gresik agar dapat membimbing kaderisasi anggota aktif selanjutnya.
- c. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi inspirasi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

