

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Ketangguhan Mental

2.1.1 Definisi Ketangguhan Mental

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.

Sementara, Clough, Earle, dan Sewell (2002, dalam Golby & Sheard, 2003) menyatakan bahwa individu yang tangguh secara mental memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan keyakinan yang tak tergoyahkan, mereka dapat mengendalikan nasib mereka sendiri tanpa terpengaruh oleh persaingan atau kesulitan yang dihadapi. Menurut Loehr (1986, dalam Golby & Sheard, 2003), individu yang tangguh secara mental adalah individu yang menanggapi Kelola stres dengan cara yang memungkinkan mereka tetap rileks, tenang, dan waspada karena mereka memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif di saat krisis dan kesulitan. Mereka juga memiliki sikap yang positif ketika menghadapi masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Ketangguhan mental juga dapat di definisikan sebagai ketekunan dan keyakinan yang tidak tergoyahkan terhadap beberapa tujuan meskipun ada tekanan ataupun kesulitan (Middleton, Marsh, Martin, Richards, & Perry, 2004 dalam Guillen & Santana, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa 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.

2.1.2 Aspek Ketangguhan Mental

Menurut Guciardi Dkk (2008) terdapat beberapa aspek – aspek dalam ketangguhan mental yaitu sebagai berikut :

a. *Thrive though challenge*

Thrive though challenge merupakan sikap atau penilaian diri untuk mampu menghadapi suatu tantangan, entah itu yang berasal dari eksternal maupun internal, terdapat tujuh atribut dalam dimensi *Thrive though challenge*, diantaranya:

- 1) *Belief in physical and mental ability*, individu mempunyai kepercayaan kepada dirinya sendiri (*self belief*) terkait kemampuan mental dan fisik yang dimiliki untuk dapat bangkit ketika dihadapkan dengan tekanan atau tantangan. Individu akan memiliki kepercayaan pada naluri, memiliki toleransi pengaruh negatif dan penguatan efek stress.
- 2) *Skill execution under pressure*, individu mampu menunjukkan kemampuan yang dimilikinya meskipun berada dalam keadaan tertekan.
- 3) *Pressure as challenge*, individu dapat menerima tekanan dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan untuk mengasah kemampuan dirinya.
- 4) *Competitiveness*, individu mempunyai keinginan untuk ber-kompetitif untuk menjadi yang terbaik.
- 5) *Bounce back*, individu memiliki etos kerja dan tekad yang kuat serta mampu bangkit dari kesulitan yang dihadapinya.
- 6) *Concentration*, individu memiliki konsentrasi sehingga bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai.
- 7) *Presistence*, individu mempunyai keinginan yang kuat dalam meraih kesuksesannya dan tekun dalam melakukan kegiatannya.

b. *Sport awareness*

Sport awareness merupakan nilai dan sikap yang sesuai dengan bagaimana performa tim ataupun individual, dalam dimensi *sport awareness* terdapat enam atribut, yaitu :

- 1) *Aware of individual roles*, individu mempunyai kesadaran bahwa dirinya memiliki tanggung jawab individual dalam tim.
- 2) *Understand pressure*, individu dapat memahami semua tekanan yang terjadi saat di pertandingan maupun saat diluar pertandingan.
- 3) *Acceptance of team role*, individu mampu menerima dan memahami bahwa dirinya mempunyai tanggung jawab sebagai bagian dari sebuah tim dan mementingkan keperluan tim daripada kepentingan pribadi.
- 4) *Personal value*, individu mempunyai pegangan pada nilai-nilai kehidupan untuk menjadi pribadi yang unggul.
- 5) *Make sacrifice*, individu mempunyai kesadaran bahwa pengorbanan adalah suatu usaha untuk meraih keberhasilan di dalam tim maupun personal.
- 6) *Accountability*, individu memiliki tanggung jawab terhadap setiap perilakunya dan tidak mencari alasan ketika dirinya gagal.

c. *Though attitude*

Though attitude merupakan bagaimana individu menilai dirinya atau menilai sikapnya dalam menghadapi tantangan ataupun tekanan baik itu bersifat positif maupun negatif, (Gucciardi, dkk 2008) pada dimensi *though attitude* terdapat lima atribut, diantaranya yaitu :

- 1) *Distractible*, individu mudah teralihkan yang dapat dilihat dari perilakunya yang menentu, sporadis dan tidak terkendali.
- 2) *Discipline*, individu mempunyai sikap disiplin dalam berperilaku.
- 3) *Give in to challenges*, individu tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.

- 4) *Physical fatigue and performance*, individu dapat menampilkan performa terbaik dilapangan, entah itu latihan maupun pertandingan, walaupun saat merasa lelah.
- 5) *Niggly, injuries and performance*, individu dapat menampilkan performa terbaiknya di lapangan, dalam latihan maupun pertandingan, walaupun disaat mengalami cidera.

d. *Desire success*

Desire success merupakan nilai dan sikap yang berhubungan dengan keberhasilan yang dicapai seseorang, dalam dimensi *desire success* terdapat lima atribut, diantaranya yaitu :

- 1) *Understanding the game*, individu dapat memahami dan mengetahui semua aturan yang ada dalam permainan.
- 2) *Sacrifice as part of success*, individu dapat memahami bahwa pengorbanan adalah bagian dari setiap kesuksesan.
- 3) *Desire team success*, individu mempunyai keinginan untuk menjadi bagian dari keberhasilan tim.
- 4) *Vision of success*, individu mempunyai visi yang jelas dalam meraih kesuksesan dan mampu menerapkannya.
- 5) *Enjoy 50/50 situation*, individu mampu memahami situasi yang memiliki peluang sama kuat.

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Ketangguhan Mental

Menurut Gucciardi Dkk (2008) terdapat lima factor yang memengaruhi ketangguhan mental yaitu sebagai berikut :

a. Cedera dan rehabilitasi

Faktor ini berkaitan dengan cedera yang dialami dan proses rehabilitasi sehingga menyebabkan perubahan rutinitas dan membuat penyesuaian yang dibutuhkan.

b. Persiapan

Faktor ini berkaitan dengan latihan agar kegiatan yang dilakukan dapat lebih baik dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan individu,

c. Bentuk Tantangan

Faktor ini berkaitan dengan performa tim maupun individu pada saat keadaan unggul maupun dalam keadaan tertinggal.

d. Tekanan sosial

Faktor ini berkaitan dengan lingkungan sosial sehingga memungkinkan individu kehilangan kontrol atas dirinya maupun olahraga yang ditekuni.

e. Komitmen yang seimbang

Faktor ini berkaitan dengan komitmen individu yang seimbang antara kehidupan diluar olahraga dengan olahraga yang ditekuni. Terutama yang berkaitan dengan kedisiplinan dan manajemen waktu.

f. Efikasi diri

Middleton et al. (2004) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah self efficacy. Faktor ini berkaitan dengan bagaimana keyakinan individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk melakukan tindakan yang diinginkan.

2.2 Efikasi Diri

2.2.1. Definisi 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 dalam Permana dkk, 2016). 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)

Santrock (dalam Florina dan Zagoto, 2019) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukannya. Individu yang memiliki efikasi diri dalam kategori tinggi akan merasa percaya diri karena

dapat melakukan respon tertentu untuk mendapatkan penguatan. Ketika individu memiliki efikasi diri yang terbilang rendah, individu akan mudah merasakan kecemasan karena merasa tidak mempunyai kemampuan dalam merespon sesuatu (Yusuf & Nurihsan, 2008:135).

Izzaty, Ayriza, & Setiawati, (2017) menyatakan bahwa 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 (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 beberapa uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu dalam menguasai situasi yang ia hadapi dan memberikan hasil positif serta mampu mengambil tindakan yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas dan mengatasi tantangan.

2.2.2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) membedakan efikasi diri dalam beberapa aspek yang memiliki implikasi penting terhadap performa dan keberhasilan individu, antara lain:

a. Tingkat (*Magnitude*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesukaran tugas ketika individu merasa memiliki kemampuan dalam menyelesaikannya. Jika individu tersebut diberikan tugas yang disesuaikan dengan level kesukarannya, maka efikasi diri individu akan menjadi terbatas pada jenis tugas yang mudah, sedang, atau bahkan terdiri dari jenis tugas yang paling sulit,

sesuai dengan batas kompetensinya dalam memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Aspek ini akan berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan kesulitannya.

b. 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. Sedangkan pengharapan yang lemah akan mudah digoyahkan karena merasa bahwa dirinya tidak memiliki pengalaman yang dapat mendukung tujuan yang ingin dicapainya. Aspek ini biasanya akan berhubungan langsung dengan dimensi level, yaitu semakin tinggi tingkat kesukaran tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk dapat menyelesaikannya.

c. 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. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah hanya memiliki kemampuan dalam penguasaan dari sedikitnya bidang saja yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas.

2.2.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) ada empat faktor penting yang digunakan individu dalam pembentukan efikasi diri, yaitu:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*value*), kepercayaan (*belief*), dalam proses pengaturan diri (*self-regulatory process*) yang

berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini terlihat dari penelitian Bandura (1997) yang menemukan bahwa perempuan mengelola perannya dengan lebih efektif. Wanita dengan peran selain ibu rumah tangga dan wanita karir menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi dibandingkan dengan wanita yang bekerja..

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Kompleksitas kesulitan tugas yang dihadapi individu mempengaruhi penilaian kemampuannya sendiri. Semakin kompleks tugas yang dihadapi seseorang, semakin buruk dia menilai kemampuannya. Sebaliknya: Jika seseorang memiliki tugas yang mudah dan tidak rumit di depannya, dia sangat menghargai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah competent contingens incentives, yaitu insentif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Orang dengan status lebih tinggi diberi kontrol lebih, sehingga efikasi diri mereka juga tinggi. Pada saat yang sama, orang dengan status lebih rendah memiliki kontrol yang lebih sedikit, sehingga efikasi diri mereka juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu memiliki efikasi diri yang tinggi ketika menerima informasi positif tentang dirinya, sedangkan individu memiliki efikasi diri yang rendah ketika menerima informasi negatif tentang dirinya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri meliputi budaya, jenis kelamin, jenis tugas,

motivasi eksternal, posisi dan peran individu dalam lingkungan, dan pengetahuan tentang kemampuannya.

2.3 Mahasiswa Pecinta Alam Gresik

Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) merupakan suatu organisasi beranggotakan mahasiswa yang mempunyai kesamaan minat, kepedulian, dan kecintaan dengan alam sekitar dan lingkungan hidup sekitar (<http://id.wikipedia.org>). Sebelum menjadi organisasi internal kampus, dulu MAPALA hanya merupakan kelompok pecinta alam yang mulai bermunculan di era tahun 50an, dan kata pecinta alam sendiri muncul pada 18 Oktober 1953 yang diusulkan pertama kali oleh Awibowo sekaligus dipakai menjadi nama perkumpulannya yaitu perkumpulan pecinta alam (PPA). Maksud berdirinya perkumpulan tersebut yaitu untuk menjadi wadah hobi positif dan suci anak muda dalam artian tidak semena-mena yang semata-mata hanya melepas nafsu dalam hal negatif. Tujuan berdirinya kelompok tersebut yaitu untuk memperluas dan meningkatkan kecintaan terhadap alam seisinya dalam kalangan anggotanya dan masyarakat umum (Duri, 2015:20).

Kemudian beberapa tahun silam perkumpulan tersebut bubar karena kondisi politik yang tidak stabil, lalu mulai bermunculan kembali dengan adanya komunitas-komunitas pecinta alam yang ada di Jakarta dan di Bandung. Setelah itu berdirilah sebuah organisasi pecinta alam seperti MAPALA UI dan WANADRI. Kedua organisasi tersebut muncul pada tahun 1960an dan pencetus organisasi pecinta alam internal kampus pertama kali atau disebut MAPALA yang sering disebut-sebut yaitu Soe Hok Gie.

Pada awalnya perkembangan kegiatan kepecinta alaman masih seputar kegiatan konservasi, penjelajahan hutan dan gunung. Tidak seperti sekarang yang mulai merambah ke kegiatan ekstrim seperti susur gua, panjat tebing, dan juga arung jeram. Pada saat itu memang jarang dan bahkan belum ada, jika dibandingkan dengan sekarang sudah pasti jauh berbeda perkembangannya. Alasan utama dari belum berkembangnya kegiatan selain konservasi, penjelajahan hutan dan gunung yaitu karena keterbatasan pengetahuan dan juga alat dari para anggota pecinta alam kegiatan lainnya.

Dari kedua organisasi tersebut kemudian banyak bermunculan organisasi kepecinta alaman baik di kalangan masyarakat umum maupun di lingkungan kampus. Kemudian seiring berjalannya waktu WANADRI memelopori sebuah kegiatan yang bernama gladian pada tanggal 25-29 Februari 1970. Arti gladian sendiri berasal dari bahasa Jawa "gladi" yang berarti berlatih. Dari kata tersebut menandakan bahwa kegiatan ini merupakan suatu wadah untuk berlatih bersama, dan tidak lupa juga mereka mengundang seluruh para perhimpunan pecinta alam yang berada di pulau Jawa.

Seiring berjalannya waktu gladian demi gladian telah dilalui hingga sampai pada gladian ke IV yang bertempat di Ujung Pandang dimana dari gladian yang sebelum-sebelumnya gladian ke IV inilah yang menjadi cikal bakal pedoman bagi seluruh pecinta alam Se-Indonesia. Pada gladian tersebut tercetuslah Kode Etik pecinta alam Se-Indonesia dimana itu menjadu pedoman bagi para pecinta alam seluruh Indonesia dalam bersikap dan berperilaku ketika berkegiatan di alam bebas maupun di tengah-tengah masyarakat umum, dan masih melekat sampai sekarang.

Mulai dari situlah Mapala berkembang pesat dan mempunyai banyak peminat dalam menggeluti dunia pecinta alam atau berkegiatan di alam bebas hingga sekarang ini, salah satunya di Kota Gresik dimana ada beberapa Universitas yang sudah terdapat Mapala di dalamnya seperti Universitas Muhammadiyah Gresik (MAHAPALA "BIRU" UMG), Universitas Qomaruddin (MAPASQO), dan Universitas Internasional Semen Indonesia (STIMBARA) yang masing-masing memiliki namanya sendiri. Masing-masing Mapala memiliki tahun berdiri yang berbeda-beda seperti MAHAPALA "BIRU" UMG berdiri tahun 1997 kemudian disusul berdirinya MAPASQO pada tahun 1999 lalu STIMBARA pada tahun 2014 dan mereka juga memiliki ciri atau karakteristiknya masing-masing. Tentunya tidak mudah dalam mendirikan atau merintis suatu organisasi dimana para pendiri maupun perintis kala itu memang banyak mengorbankan waktu, tenaga, uang, dan pikiran.

Mapala-mapala di Gresik tersebut memang memiliki kesamaan namun juga memiliki perbedaan, kesamaannya yaitu mereka sama-sama penggiat pecinta alam dan mempunyai tujuan yang sama melestarikan alam maupun lingkungan sekitar, memiliki jiwa sosial bermasyarakat yang tinggi, dan tidak lupa juga yang selalu menjadi icon dari pecinta alam ialah belajar dan berpetualang berkegiatan di alam

bebas. Pada dasarnya organisasi ini dibentuk tidak jauh berbeda dengan tujuan Universitas itu sendiri dibangun yaitu sama-sama belajar dan mengaplikasikannya namun perbedaannya hanyalah lingkup akademis dan non-akademis. Tanpa disadari pula di dalam organisasi tersebut sangatlah terstruktur dan tersusun rapi meskipun banyak yang berasumsi maupun berprespektif bahwasannya dari luar anak Mapala identik dengan tampilannya yang kucel, berantakan, gaduh, berandalan, intimidatif, dan banyak lain sebagainya, namun itu hanyalah bagi orang-orang yang tidak pernah mau melihat kedalam, tidak mau berusaha duduk mendekat dan tidak mau menerima maupun menyadari sisi lain positif dari mapala itu sendiri karena sudah terlanjur terlabeling dari cover.

Namun perlu diketahui bahwasannya Mapala tidak bisa dilihat melaluhi dari satu sudut pandang saja, seperti yang telah dijelaskan di atas bahwasannya organisasi tersebut sangatlah terstruktur dan tersusun rapi dari mulai pengangkatan ketua, musyawarah anggota, perencanaan kegiatan, rapat, pengontrolan alat aplikasi, pembendaharaan kegiatan, rancangan pengeluaran keuangan, pendivisian, pendidikan general hingga divisi, pengarsipan LPJ (Laporan Pertanggung Jawaban), dan masih banyak lagi yang tidak mungkin disebutkan disini, meskipun dengan begitu memang ada sisi kegagalannya karena memang tidak semua perencanaan akan berjalan sempurna pasti ada saja suatu kendala yang memang tidak bisa diduga-duga oleh nalar manusia karena memang berkaitan dengan alam salah satunya, dimana anggota-anggotanya dituntut supaya bisa menyelesaikan suatu masalah dalam suatu kondisi dalam tekanan atau mampu mencari alternatif jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi demi mencapai suatu tujuan yang sudah ditetapkan dalam sebuah kegiatan.

2.4 Hubungan Antar Variabel

Dalam dunia olahraga, terutama dalam olahraga ekstrem yang lokasi olahraganya berada di tempat yang berbeda dari olahraga lainnya factor psikologis sangat berperan penting terhadap diri individu. Individu dapat menyelesaikan atau mencapai tujuan dengan baik membutuhkan psikologis yang baik. Menurut Gucciardi, et al. (2008) agar seseorang mampu menunjukkan penampilan optimum, ia harus memiliki keseimbangan dalam kemampuan fisik dan kemampuan mentalnya. Ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai

sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan yang akan dihadapi. Berdasarkan definisi tersebut dapat dilihat bahwasannya kemampuan diri seseorang berpengaruh terhadap ketangguhan mental. Suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil disebut dengan efikasi diri. Pada dasarnya efikasi diri seseorang dibangun melalui berbagai informasi yang diperoleh seseorang berkaitan dengan kemampuan yang ia miliki pada suatu bidang tertentu. Apabila ia mengalami suatu keberhasilan, mengetahui bahwa orang lain juga berhasil, memperoleh dukungan positif serta berada dalam kondisi yang sehat dan tidak merasakan kecemasan atau ketidaknyamanan ketika berhadapan dengan suatu tugas tertentu, maka informasi-informasi tersebut akan meningkatkan efikasi diri seseorang. Sebaliknya, apabila ia mengalami suatu kegagalan, tahu bahwa orang lain juga mengalami kegagalan, mendapatkan umpan balik negatif atau merasakan kecemasan apalagi bila berada dalam kondisi yang tidak fit ketika berhadapan dengan suatu tugas tertentu, maka informasi-informasi tersebut akan menurunkan efikasi dirinya dan merasa tidak yakin bisa berhasil dalam hal tersebut.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

H_a : Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap ketangguhan mahasiswa pecinta alam di Gresik.