

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF EFFICACY* PADA PENDAKI GUNUNG PEMULA

Anisa Fahriyani¹, Novendawati Wahyu Sitasari², Safitri M³.
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebun Jeruk, Jakarta Barat 11510
Fahrianisa26@gmail.com

Abstrak

Untuk mencapai keberhasilan dalam pendakian, seorang pendaki gunung pemula perlu memiliki persiapan-persiapan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan dirinya terhadap kemampuan dalam menghadapi kesulitan disebut dengan *self efficacy*. *Self efficacy* dapat meningkatkan jika pendaki gunung pemula memiliki kemampuan mengelola dan mengatur emosi dari dalam diri atau disebut regulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Penelitian ini bersifat kuantitatif, korelasional non-eksperimental dengan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian ialah 83 orang anggota pendaki gunung pemula di Jakarta. Skala regulasi emosi berdasarkan teori Thompson, dari Hasanah (2010) yang telah dimodifikasi, berjumlah 41 item valid dengan koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,960. Skala *self efficacy* berdasarkan teori Bandura skala dari Handayani (2013) yang telah dimodifikasi, berjumlah 44 item valid dengan koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,977 dengan teknik korelasi *pearson product moment* dan *crosstabulation*. Hasil penelitian menunjukkan $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,504, artinya hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Berdasarkan nilai r^2 menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 25,4% dalam mempengaruhi *self efficacy*, sedangkan 74,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Terdapat temuan penelitian bahwa latihan fisik yang dilakukan di alam memiliki regulasi emosi dan *self efficacy* yang tinggi.

Kata kunci : regulasi emosi, *self efficacy*, pendaki gunung pemula

Abstract

To reach achievements in climbing, a novice climbing needs to have preparations to raise their self confidence in facing obstacles which is called self efficacy. A novice climber can have higher self efficacy they have the power to organize and manage their emotions which is called emotion regulation. The purpose of this research is to look correlation between emotion regulation and self efficacy on novice mountain climbers. This study was a quantitative research, using correlational non-experimental method with purposive sampling technique. The number of research's samples were 83 novice mountain climbers. This study used the emotion regulation scale based on Thompson's theory made by Hasanah (2010) which was modified, with 41 valid items and the reliability coefficient (α) is 0.960. This study also used the self efficacy scale based on Bandura's theory made by Handayani (2013) which was modified, with 44 valid items and the reliability coefficient (α) is 0.977, also with pearson product moment correlation technique and crosstabulation. The result of this study showed sig 0.000 with correlation coefficient 0.504, meaning that the hypothesis is accepted, which is there is a positively significant correlation between emotion regulation and self efficacy on novice mountain climbers. Based on r^2 score, emotion regulation contributed 25.4% to influence self efficacy, while the remaining 74.6% are influenced by other factors. In this research, found that doing physical exercises in the nature has high and emotion regulation and high self efficacy.

Keywords: emotion regulation, self efficacy, novice mountain climbers.

Pendahuluan

Di Indonesia, terdapat beberapa kelompok penggiat alam seperti WANADRI di Bandung, Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Indonesia (MAPALA UI), dan Komunitas Pendaki Gunung. Selain itu, disetiap Universitas memiliki organisasi pecinta alam seperti pada HIMPALA Universitas Esa Unggul, MAPA Gunadarma Universitas

Gunadarma, dan KMPA Eka Citra Universitas Negeri Jakarta, dan lain-lain. Bahkan saat ini di beberapa sekolah juga mempunyai organisasi pecinta alam yang disebut SISPALA sebagai wadah siswa-siswi yang menyukai kegiatan alam bebas.

Diantara kelompok penggiat alam tersebut, Komunitas Pendaki Gunung merupakan wadah

bagi pecinta alam di Jakarta. Pendaki gunung pemula dengan pendaki gunung yang sudah berpengalaman memiliki perbedaan dari persiapan pendakian bagi pendaki gunung pemula hal tersebut belum biasa ia lakukan sedangkan yang sudah berpengalaman akan terbiasa persiapan pendakian, persiapan mental, peralatan untuk menunjang keamanan serta perbekalan selama pendakian (Ivan salah satu administrator komunitas pendaki gunung, 2018).

Untuk berhasil dalam melakukan kegiatan mendaki gunung, pendaki gunung pemula dituntut memiliki kesiapan mental dan fisiknya lalu ditambahkan dengan kesiapan perlengkapan dan perbekalan untuk menunjang keberhasilan saat mendaki gunung (Sastha, 2007). Secara fisik persiapannya dengan cara berolahraga, mendaki bukit atau menyusuri curug. Lalu secara mental pendaki gunung pemula harus terbiasa saat berjalan dibawah terik matahari ataupun udara dingin, memiliki tekad yang kuat untuk tidak mudah menyerah jika nanti mendaki gunung. Kemudian secara perlengkapan dan perbekalan, pendaki gunung pemula diperlukan memiliki sepatu, jaket, tas gunung, alat p3k dan kompas untuk menunjang pendakian yang aman, serta menyiapkan secara matang dalam hal perbekalan selama di gunung nanti. Ketika hal tersebut sudah dilakukan, yaitu melakukan latihan ataupun olahraga dengan teratur serta memiliki persiapan perlengkapan dan perbekalan yang matang maka diprediksi pendaki gunung pemula akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada saat mendaki gunung. Seseorang yang memilih olahraga mendaki gunung, didalam diri mereka dituntut mempunyai keyakinan pada kemampuan dirinya, memiliki daya juang yang tinggi saat menghadapi kesulitan-kesulitan, dan tidak mudah menyerah atau yang disebut dengan *self efficacy*.

Menurut Bandura (1977) *self efficacy* berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa orang tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Selain itu, *self efficacy* dikatakan sebagai keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Selanjutnya, terdapat tiga dimensi dalam *self efficacy*, yaitu *Level* (Tingkat) mengacu pada tingkat kesulitan tugas-tugas yang diperintahkan. *Strenght* (Kekuatan) mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya mengerjakan tugas. *Generality* (Keluasaan) mengacu pada situasi dimana individu merasa yakin pada kemampuan dirinya. Individu dapat merasa yakin pada kemampuannya dalam suatu aktifitas dan situasi tertentu.

Sehingga *self efficacy* yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula dapat membantu pendaki gunung pemula untuk menghadapi tantangan ataupun hambatan pada saat mendaki gunung nanti. Pendaki gunung pemula yang diduga memiliki *self efficacy* tinggi menunjukkan ia memiliki keyakinan pada dirinya dalam menghadapi segala tingkatan atau kesulitan tugasnya. Pendaki gunung pemula memiliki daya juang yang tinggi dengan ia tidak mudah menyerah setiap kesulitan dan ia yakin pada dirinya dalam menghadapi kondisi-kondisi yang sedang dihadapi. Sedangkan yang diduga memiliki *self efficacy* rendah pendaki gunung pemula cenderung mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Pendaki gunung pemula memiliki daya juang yang rendah apabila menghadapi hambatan, sehingga ia tidak yakin pada dirinya dalam menghadapi kondisi tersebut. Pada pendaki gunung pemula yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maupun rendah hal ini diduga adanya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Wahyuni & Masykur (2013) penelitian ini menghasilkan bahwa ada hubungan antara adversity intelligence dengan sensation seeking pada mahasiswa pecinta alam Semarang dari hasil penelitiannya tersebut dijelaskan bahwa dalam kegiatan yang beresiko tidak hanya dibutuhkan keberanian namun dibutuhkan juga kemampuan, keterampilan dan mental yang tangguh untuk bertahan hidup saat kondisi yang sulit terjadi. Hal ini dalam psikologi dikenal dengan regulasi emosi. Karena untuk mendaki gunung banyak hal yang tidak terduga mungkin akan lebih banyak kesulitannya daripada kemudahannya. Pada saat menghadapi segala macam kesulitan tersebut bisa membuat seorang pendaki gunung pemula terpancing emosinya seperti pikiran menjadi tidak rasional, sedih, menangis atau marah-marah.

Menurut Thompson (1994) Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Ketika pendaki gunung pemula yang diduga memiliki regulasi emosi yang tinggi, pendaki gunung pemula akan berpikir positif dan tetap optimis terhadap rintangan atau tantangan yang akan ia temui pada saat mendaki gunung, sehingga pendaki gunung pemula akan memiliki keyakinan terhadap dirinya kalau ia mampu dalam menghadapi apapun rintangannya. Saat mendaki gunung yang mana ia akan menemui rintangan atau medan-medan yang terjal, kemudian akan menemui cuaca yang buruk, akan kemungkinan bertemu dengan badai dan rintangan lainnya.

Namun saat pendaki gunung pemula mampu berpikir positif, tetap optimis terhadap usaha yang ia lakukan, memiliki daya juang yang tinggi, bangga terhadap kegiatan yang ia lakukan. Maka pendaki gunung pemula mampu mengelola ketakutan-ketakutan yang ia miliki, hambatan-hambatan yang ia hadapi sehingga ia memiliki *self efficacy* yang tinggi. Sebaliknya, pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang rendah maka cenderung memiliki *self efficacy* yang rendah, saat pendaki gunung pemula menemui berbagai kesulitan di gunung bisa membuat pendaki gunung pemula mudah terpancing emosinya. Sehingga, ia memiliki keyakinan yang kurang kuat pada dirinya jika menghadapi hambatan-hambatan saat mendaki gunung.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula."

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental yang berjenis korelasional karena penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel regulasi emosi dan *self efficacy* (Sugiyono, 2014).

Populasi pada penelitian ini adalah anggota komunitas pendaki gunung Jakarta. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 500 anggota komunitas pendaki gunung Jakarta dengan usia rata-rata remaja sampai dewasa menengah menurut Santrock (2007) yaitu 10 tahun sampai 60 tahun.

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah anggota komunitas pendaki gunung pemula di Jakarta. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin karena jumlah populasinya telah diketahui. Dari hasil perhitungan rumus Slovin dengan jumlah populasi 500 orang dan tingkat kesalahan 10%, maka pengambilan sampel pada penelitian berjumlah 83 orang

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* dimana penentuan sampel dengan teknik ini tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam menentukan sampel penelitian, teknik ini juga memiliki pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014).

Metode pengumpulan data

Metode yang digunakan yaitu berdasarkan skala Likert. Untuk skala regulasi emosi berdasarkan teori Thompson (dalam Hasanah, 2010) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi dengan total 48 item. Untuk skala *self efficacy* disusun berdasarkan teori Bandura (dalam Handayani, 2013) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi dengan total 48 item.

Uji validitas dan reliabilitas

Uji validitas menggunakan teknik validitas konstruk, selanjutnya digunakan teknik korelasi *product moment* untuk mengukur tingkat validitas antar aitem. Dalam penelitian ini aitem dikatakan valid jika $r \geq 0,30$ (Sugiyono, 2014).

Uji reliabilitas pada penelitian ini akan menggunakan teknik *internal consistency* dengan teknik perhitungan *Alpha Cronbach*. Item dapat dikatakan reliabel jika $\alpha \geq 0,70$ (Sarwono, 2015).

Setelah dilakukan uji validitas, alat ukur regulasi emosi memiliki 41 item yang valid, yaitu 18 item *favourable* dan 23 item *unfavourable* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,960. Dan alat ukur *self efficacy* memiliki 44 aitem yang valid, yaitu 18 item *favourable* dan 26 item *unfavourable* dengan nilai reabilitas sebesar 0,977.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Gambaran usia responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja	10	12,0
Dewasa Awal	71	85,5
Dewasa Menengah	2	2,4
Total	83	100

Usia responden dibagi berdasarkan tahap perkembangan menurut (Santrock, 2007) Pada hasil didominasi oleh responden dengan usia dewasa awal sebanyak 71 orang (85,5%). Selanjutnya usia remaja sebanyak 10 orang (12,0%). Sementara untuk usia dewasa menengah hanya ada 2 orang (2,4%).

Tabel 2
Gambaran jenis kelamin responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	48	57,8
Perempuan	35	42,2
Total	83	100

Berdasarkan data pada tabel, responden yang paling dominan adalah laki-laki yaitu sebesar 57,8%, sedangkan perempuan terdapat lebih sedikit yaitu sebesar 42,2%.

Tabel 3
Gambaran pendidikan terakhir responden

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	10	12,0
SMA	53	63,9
D3	6	7,2
S1	14	16,9
Total	83	100

Berdasarkan data pada tabel, responden yang lebih banyak yang merupakan lulusan SMA, yaitu sebanyak 53 orang (63,9%). Selanjutnya subjek yang merupakan lulusan S1 sebanyak 14 orang (16,9%). Diikuti dengan lulusan SMP sebanyak 10 orang (12,0%). Sementara subjek dengan pendidikan terakhir pada jenjang D3 hanya sebanyak 6 orang (7,2%).

Tabel 4
Gambaran tempat latihan fisik yang dilakukan responden

Latihan Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Workout	18	12,0
Curug	19	63,9
Bukit	32	7,2
Camping	14	16,9
Total	83	100

Berdasarkan data pada tabel, subjek penelitian lebih banyak melakukan latihan fisik pada bukit, yaitu sebanyak sebesar 38,6%. Selanjutnya adalah subjek yang melakukan latihan fisik pada curug ada sebanyak 22,9%. Kemudian subjek yang melakukan latihan fisik dengan *workout* ada sebanyak 21,7%. Sedangkan subjek yang melakukan latihan fisik dengan *camping* ada sebanyak 16,9%.

Tabel 5
Gambaran latihan mental yang dilakukan responden

Latihan Mental	Frekuensi	Persentase (%)
Materi ruang	12	14,5
Simulasi lapangan	20	24,1
Diklatsar	25	30,1

Diklat	24	28,9
Lainnya	2	2,4
Total	83	100

Berdasarkan data pada tabel, subjek penelitian lebih banyak melakukan latihan mental dengan diklatsar, yaitu sebanyak 25 orang (30,1%). Selanjutnya adalah subjek yang melakukan latihan mental dengan diklat ada sebanyak 24 orang (28,9%). Kemudian subjek yang melakukan latihan mental dengan simulasi lapangan ada sebanyak 20 orang (24,1%). Subjek yang melakukan latihan mental dengan materi ruang ada sebanyak 12 orang (14,5%). Sedangkan subjek yang melakukan latihan mental lainnya yang tidak disebutkan hanya ada 2 orang (2,4%). Sehingga, subjek dalam penelitian ini paling banyak yang melakukan latihan mental dengan diklatsar.

Tabel
Hasil uji normalitas data

	Regulasi Emosi	Self Efficacy
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,521	0,695

Dari uji normalitas ini dapat dilihat kedua nilai Asymp.Sig alat ukur ini memiliki nilai lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Maka dapat dikatakan sebaran data berdistribusi normal. Sehingga dapat digunakan teknik korelasi *Product Moment* Pearson dalam melihat hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.

Tabel
Hasil uji hubungan regulasi emosi dan self efficacy

	Regulasi Emosi	Self Efficacy
Pearson Correlation	0,504	0,504
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment* Pearson yang dilakukan, diperoleh nilai sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Kemudian dari nilai koefisien korelasi yang sebesar 0,504 menunjukkan arah hubungan positif antara regulasi emosi dan *self efficacy* sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu

terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula.

Berdasarkan nilai R^2 didapat 0,254 atau 25,4% yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi mempengaruhi *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Sedangkan sisanya 74,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 6
Kategorisasi regulasi emosi

Kategorisasi	Mean	Persentase
Rendah	< 116,83	47,0%
Tinggi	≥ 116,83	53,0%
Total		100%

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh nilai *mean* (μ) untuk regulasi emosi yaitu 116,83 dengan nilai *minimum* 94 dan nilai *maximum* 143. Pada tabel diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi tinggi memiliki hasil lebih banyak yaitu ada sebanyak 53,0%, dengan skor total kurang dari mean 116,83.

Tabel 7
Kategorisasi *self efficacy*

Kategorisasi	Mean	Persentase
Rendah	< 133,45	55,4%
Tinggi	≥ 133,45	44,6%
Total		100%

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh nilai *mean* (μ) untuk *self efficacy* yaitu 133,45 dengan nilai *minimum* 103 dan nilai *maximum* 175. Pada tabel diperoleh hasil bahwa pada kategorisasi rendah memiliki hasil lebih banyak yaitu ada sebanyak 55,4%, dengan skor total kurang dari mean 133,45.

Tabel 8
Gambaran regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Regulasi Emosi		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-laki	21	27	48
Perempuan	18	17	35
Total	39	44	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,489

Dapat dilihat bahwa subjek dengan jenis kelamin laki - laki lebih banyak memiliki regulasi

emosi yang tinggi, sedangkan untuk subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki regulasi emosi yang rendah.

Dari hasil *Chi-Square Test* didapatkan nilai sig 0,489 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan jenis kelamin subjek.

Tabel 9
Gambaran regulasi emosi berdasarkan latihan mental yang dilakukan subjek

Latihan Mental	Regulasi Emosi		Total
	Rendah	Tinggi	
Materi ruang	6	6	12
Simulasi lapangan	9	11	20
Diklatsar	11	14	25
Diklat	12	12	24
Lainnya	1	1	2
Total	39	44	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,992

Dapat dilihat bahwa subjek yang melakukan latihan mental dengan simulasi lapangan dan diklatsar lebih banyak memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan untuk subjek yang melakukan materi ruang, diklat dan latihan mental lainnya memiliki jumlah yang sama untuk regulasi emosi rendah dan tingginya.

Dari hasil *Chi-Square Test* didapatkan nilai sig 0,992 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan latihan mental yang dilakukan subjek penelitian.

Tabel 10
Gambaran regulasi emosi berdasarkan latihan fisik yang dilakukan subjek

Latihan Fisik	Regulasi Emosi		Total
	Rendah	Tinggi	
<i>Workout</i>	10	8	18
Curug	11	8	19
Bukit	14	18	32
<i>Camping</i>	4	10	14
Total	39	44	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,324

Dapat dilihat bahwa subjek yang melakukan latihan fisik dengan bukit dan *camping* lebih banyak memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan untuk subjek yang melakukan *workout* dan curug memiliki regulasi emosi yang rendah.

Dari hasil *Chi-Square Test* didapatkan nilai sig 0,324 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan latihan fisik yang dilakukan subjek penelitian.

Tabel 11
Gambaran *self efficacy* berdasarkan usia

Usia	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Remaja	3	7	10
Dewasa awal	42	29	71
Dewasa Menengah	1	1	2
Total	46	37	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,219

Dapat dilihat bahwa subjek yang usia remaja lebih banyak memiliki *self efficacy* yang tinggi, sedangkan untuk subjek usia dewasa awal memiliki *self efficacy* yang rendah dan dewasa menengah memiliki jumlah yang sama untuk *self efficacy* rendah dan tingginya.

Dari hasil *Chi-Square Test* didapatkan nilai sig 0,219 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan usia subjek penelitian.

Tabel 12
Gambaran *self efficacy* berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Laki-laki	27	21	48
Perempuan	19	16	35
Total	46	37	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,859

Dapat dilihat bahwa subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih maupun laki – laki lebih banyak memiliki *self efficacy* rendah.

Dari hasil *Chi-Square Test* didapatkan nilai sig 0,859 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan jenis kelamin subjek.

Tabel 13
Gambaran *self efficacy* berdasarkan pendidikan

Pendidikan	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
SMP	3	7	10
SMA	32	21	53
D3	2	4	6
S1	9	5	14
Total	46	37	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,189

Dapat dilihat subjek yang memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SMA dan S1 lebih banyak yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Sementara subjek yang memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SMP dan D3 lebih banyak yang memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Dari hasil *Chi-Square* pada tabel, didapat nilai sig = 0,189 ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan pendidikan subjek.

Tabel 14
Gambaran *self efficacy* berdasarkan latihan fisik yang dilakukan subjek

Latihan Fisik	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Workout	11	7	18
Curug	10	9	19
Bukit	15	17	32
Camping	10	4	14
Total	46	37	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,441

Dapat dilihat bahwa subjek yang melakukan latihan fisik pada bukit lebih banyak yang memiliki *self efficacy* yang tinggi. Sedangkan latihan fisik pada workout, curug dan camping memiliki *self efficacy* yang rendah.

Dari hasil *Chi-Square* pada tabel, didapat nilai sig = 0,441 ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan latihan fisik yang dilakukan subjek.

Tabel 15
Gambaran *self efficacy* berdasarkan latihan mental yang dilakukan subjek

Latihan Mental	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Materi ruang	6	6	12
Simulasi lapangan	9	11	20
Diklatsar	13	12	25
Diklat	14	8	24
Lainnya	2	0	2
Total	39	44	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,992

Dapat dilihat bahwa subjek yang melakukan latihan mental dengan dengan simulasi lapangan lebih banyak yang memiliki *self efficacy* yang tinggi. Kemudian untuk subjek yang melakukan Diklatsar, Diklat, dan lainnya yang tidak disebutkan memiliki *self efficacy* yang rendah. Sementara untuk subjek yang melakukan materi ruang, memiliki jumlah yang sama untuk *self efficacy* rendah dan tingginya.

Dari hasil *Chi-Square* pada tabel, didapat nilai sig = 0,409 ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan latihan mental yang dilakukan subjek.

Tabel 16
Gambaran *self efficacy* berdasarkan alasan mendaki gunung subjek

Alasan Mendaki	<i>Self Efficacy</i>		Total
	Rendah	Tinggi	
Keinginan Sendiri	19	25	44
Ajakan Temn	23	10	33
Lainnya	4	2	6
Total	46	37	83
Asymp Sig. (2-sides) Pearson Chi Square			0,058

Dapat dilihat bahwa subjek yang subjek yang memiliki alasan mendaki gunung karena keinginan sendiri lebih banyak yang memiliki *self efficacy* yang tinggi. Sementara subjek yang memiliki alasan mendaki gunung karena ajakan teman dan alasan lainnya lebih banyak yang memiliki *self efficacy* yang rendah.

Dari hasil *Chi-Square* pada tabel, didapat nilai sig = 0,058 ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan alasan mendaki gunung subjek.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pada tabel 4.2, diperoleh nilai sig. (p) = 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai korelasi sebesar 0,504 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pendaki gunung pemula. Sehingga hipotesis penelitian ini diterima, hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pendaki gunung pemula dapat menentukan tingkat *self efficacy* yang dimilikinya. Semakin tinggi regulasi emosi pendaki gunung pemula maka semakin tinggi tingkat *self efficacy*-nya, dan semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat *self efficacy*-nya

Selanjutnya, dari nilai R^2 yang menunjukkan hasil sebesar 0,254 atau 25,401 yang artinya regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 25,4% dalam mempengaruhi *self efficacy*. Sedangkan sisanya sebesar 74,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, latihan mental yang dilakukan, latihan fisik yang dilakukan, serta faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pada kategori regulasi emosi pendaki gunung pemula berdasarkan nilai mean (μ), hasilnya menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 44 orang (53,0%) pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang tinggi. Sementara sisanya sebanyak 39 orang (47,0%) pendaki gunung pemula memiliki regulasi emosi yang rendah. Pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang tinggi, memiliki pikiran positif dan mampu bersikap optimis terhadap apa yang ingin dilakukan pada saat menemui rintangan-rintangan. Pendaki gunung pemula berusaha untuk mengelola emosi yang dimiliki. Saat menemui rintangan seperti cuaca buruk atau terjadinya hal tak terduga pendaki pemula mampu mengatur emosinya dengan baik. Sehingga ia memiliki keyakinan terhadap dirinya pada saat setiap kesulitan yang ia hadapi. Ia memiliki daya juang yang tinggi pada hambatan yang ia alami tidak akan mudah menyerah dan yakin pada dirinya saat kondisi-kondisi tidak terduga harus ia lakukan. Sedangkan pendaki gunung pemula yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung saat menemui kesulitan membuat seorang pendaki gunung pemula akan dengan mudah terpancing emosinya. Pendaki gunung pemula tidak mampu mengontrol reaksi-reaksi emosi yang ia rasakan. Sehingga pendaki gunung pemula memiliki sikap pesimis dan kurang yakin pada dirinya saat menemui rintangan atau tantangan yang harus ia hadapi.

Pada kategori *self efficacy* pendaki gunung pemula berdasarkan nilai mean (μ), hasilnya menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 46 orang (55,4%) anggota yang memiliki *self efficacy* yang

rendah. Sementara sisanya sebanyak 37 orang (44,6%) anggota memiliki *self efficacy* yang tinggi. Pendaki gunung pemula yang memiliki *self efficacy* yang tinggi menunjukkan bahwa ia akan terus melakukan latihan-latihan untuk meyakinkan terhadap kemampuan dirinya. Saat pendaki gunung pemula memiliki daya juang yang tinggi ketika dihadapkan dengan rintangan yang sulit ia tidak akan mudah menyerah, akan terus berusaha sampai ia berhasil atau merasa puas terhadap apa yang ia peroleh. Sehingga pendaki gunung pemula memiliki sikap optimis. Sementara pendaki gunung pemula yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung mudah menyerah dalam menghadapi rintangan yang sulit, ia tidak percaya pada kemampuan diri yang dimilikinya, pendaki gunung pemula membayangkan kegagalan jika dihadapkan dengan kesulitan.

Ketika pendaki gunung memiliki kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 1994). Maka pendaki gunung memiliki regulasi emosi yang tinggi maka pendaki gunung pemula akan berpikir positif dan tetap optimis terhadap rintangan atau tantangan yang akan ia temuin nanti pada saat mendaki gunung. Tidak mudah panik saat menghadapi kesulitan. Memiliki daya juang yang tinggi. Melihat rintangan sebagai tantangan. Bangga terhadap kegiatan yang ia lakukan. Pendaki gunung pemula mampu mengelola ketakutan-ketakutan yang ia miliki dan ia mampu mengekspresikan emosi yang ia rasakan. Sehingga ia tetap memiliki rasa optimis untuk berhasil dalam mencapai mendaki gunungnya. Ketika pendaki gunung memiliki rasa optimis ia akan yakin terhadap kemampuan dirinya, saat pendaki gunung pemula memiliki optimis akan meningkatkan rasa keyakinan terhadap kemampuan dirinya atau dengan kata lain pendaki gunung pemula memiliki *self efficacy* yang tinggi. Tetapi ketika pendaki gunung pemula tidak mampu meregulasi emosinya dalam menghadapi rintangan atau tantangan di saat mendaki gunung ia mudah terpancing emosinya, tidak mampu mengontrol reaksi-reaksi emosi yang ia miliki. Pendaki gunung pemula tidak mampu berpikir positif. Pendaki gunung pemula mudah panik saat menghadapi rintangan. Sehingga pendaki gunung pemula akan mudah pesimis saat menghadapi rintangan. Ia akan mudah menyerah saat kesulitan-kesulitan hadapi. Pendaki gunung pemula merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan. Dapat dikatakan pendaki gunung pemula memiliki *self efficacy* yang rendah. Sedangkan pendaki gunung pemula yang memiliki *self efficacy* yang tinggi maupun rendah hal ini diduga adanya kemampuan

regulasi emosi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Wahyuni & Masykur (2013) dari hasil penelitiannya tersebut dijelaskan bahwa dalam kegiatan yang beresiko tidak hanya dibutuhkan keberanian namun dibutuhkan juga kemampuan, keterampilan dan mental yang tangguh untuk bertahan hidup saat kondisi yang sulit terjadi. Hal ini dalam psikologi dikenal dengan regulasi emosi.

Selanjutnya, dari hasil uji statistik antara faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, seperti jenis kelamin memiliki nilai sig. (p) > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan regulasi emosi. Pada hasil uji statistik regulasi emosi dengan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa responden laki-laki memiliki lebih banyak regulasi emosi tinggi yaitu berjumlah (56,2%) dan subjek perempuan yang lebih banyak memiliki regulasi emosi rendah berjumlah (51,4%). Hal ini didukung Menurut Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor, & Yuni, 2004) emosi antara perempuan dan laki-laki bergantung pada peran yang ada di lingkungan, dimana perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi mereka, sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosinya.

Dari hasil uji statistik antara faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, seperti latihan mental memiliki nilai sig. (p) > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan antara latihan mental yang dilakukan subjek penelitian dengan regulasi emosi. Dapat dilihat bahwa subjek dengan melakukan simulasi lapangan terdapat (55,0%) dan diklat memiliki (56,0%) lebih banyak yang memiliki regulasi emosi tinggi, sementara untuk subjek yang melakukan materi ruang (50,0%), diklat (50,0%) dan latihan mental lainnya (50,0%) memiliki jumlah yang sama untuk regulasi emosi rendah dan tingginya. Dapat dilihat terdapat temuan penelitian yakni subjek dengan melakukan simulasi lapangan dan diklat memiliki regulasi emosi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Skinner (dalam Santrock, 2007) dijelaskan bahwa bukan karena motivasi mendalam untuk menjadi seorang yang kompeten, tetapi lebih karena kondisi lingkungan yang kita alami dan terus kita alami. Pendaki gunung pemula yang melakukan latihan mental dengan simulasi lapangan dan diklat karena saat melakukan latihan dilakukan di alam terbuka yang mendekati seperti berada di gunung memiliki tantangan yang lebih besar jika dibandingkan dengan materi ruang yang hanya mendengarkan penjelasan materi-materi tanpa adanya praktek. Selanjutnya untuk diklat yang hanya sekedar untuk pengetahuan saja, sedangkan pendaki gunung pemula dituntut memiliki kekuatan fisik yang tinggi

diperoleh ketika ia memiliki kemampuan regulasi emosinya dengan baik. Walaupun fisik yang dimiliki pendaki gunung pemula kuat namun regulasi emosinya rendah ia akan mudah pesimis atau gampang menyerah terhadap kondisi yang tidak terduga. Sehingga pendaki gunung pemula dengan simulasi lapangan dan diklatsar akan menimbulkan dalam dirinya memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Dari hasil uji statistik antara faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, seperti latihan fisik memiliki nilai sig. (p) > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan antara latihan fisik dengan regulasi emosi. Dapat dilihat bahwa subjek yang melakukan Latihan fisik dengan bukit (56,2%) dan camping (71,4%) lebih banyak yang memiliki regulasi emosi tinggi, sedangkan untuk subjek yang melakukan fisik dengan workout (55,6%) dan curug (57,9%) memiliki regulasi yang rendah. Dapat dilihat terdapat temuan penelitian yakni subjek dengan melakukan latihan fisik dengan bukit dan camping memiliki regulasi emosi yang tinggi, hal ini sejalan dengan pernyataan (Sastha, 2007) dikarenakan pendaki gunung pemula wajib mengikuti latihan di bukit dan camping ke tempatnya langsung serta diawasi oleh pelatih-pelatih yang ada. Bukit memiliki kontur yang sama seperti di gunung dan camping bisa dijadikan untuk latihan serta aklimatisasi suhu tubuh. Jika dibandingkan dengan latihan fisik workout yang hanya melakukan olahraga-olahraga yang biasa atau latihan fisik di curug yang memiliki medan yang berbeda seperti mendaki gunung walaupun memiliki tantangan tersendiri.

Dari hasil uji statistik antara faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, seperti usia nilai sig. (p) > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan antara usia dengan *self efficacy*. Dapat dilihat bahwa subjek dengan usia remaja (70,0%) lebih banyak yang memiliki *self efficacy* tinggi sedangkan dengan usai dewasa awal terdapat (59,2%) lebih banyak yang memiliki *self efficacy* rendah. Sedangkan untuk usia dewasa madya (50,0%) memiliki jumlah yang sama antara *self efficacy* tinggi maupun rendah. Dapat dilihat terdapat temuan penelitian yakni usia remaja cenderung memiliki *self efficacy* tinggi. Hal ini didukung oleh Gutman (dalam Santrock, 2007) masa remaja mengembangkan berbagai keterampilan yang lebih efektif untuk menjadi anggota penuh dari suatu masyarakat. Selain itu dalam penelitian Jannah (2013) dijelaskan bahwa usia remaja mampu menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan baik setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Sehingga mayoritas responden yang usia remaja memiliki tingkat keyakinan dirinya yang tinggi pada dirinya.

Dari hasil uji statistik antara faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, seperti jenis kelamin nilai sig. (p) > 0,05 yang berarti tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan *self efficacy*. Dapat dilihat bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki (56,2%) dan jenis kelamin perempuan terdapat (54,3%) lebih banyak yang memiliki *self efficacy* rendah. Dapat dilihat terdapat temuan penelitian yakni jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki *self efficacy* rendah. Dikarenakan persiapan-persiapan yaitu menentukan *self efficacy* yang dimiliki pendaki gunung pemula, ketika pendaki gunung pemula baik laki-laki maupun perempuan dalam hal persiapan serta latihannya kurang matang membuat pendaki gunung pemula kurang memiliki keyakinan jika dihadapkan dengan situasi yang sulit atau ia tidak memiliki sikap optimis pada dirinya jika ia tidak yakin dan tidak memiliki sikap optimis ia akan membayangkan kegagalan serta mudah menyerah jika keadaan sulit harus ia hadapi. Sehingga laki-laki maupun perempuan harus lebih banyak lagi usaha atau latihannya serta tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan kesulitan. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Bandura dan Walters (dalam Clain, 2014) bahwa akan lebih banyak informasi yang diperoleh jika mempelajari proses-proses sosialisasi.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ada hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Artinya semakin tinggi regulasi emosi pendaki gunung pemula maka *self efficacy* yang dimilikinya pun tinggi. Begitu juga dengan sebaliknya, ketika regulasi emosi pendaki gunung pemula rendah maka *self efficacy* yang dimilikinya rendah. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 25,4% dalam mempengaruhi terbentuknya *self efficacy* yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula. Sedangkan sisanya 74,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini terdapat temuan penelitian bahwa pendaki gunung pemula yang melakukan latihan-latihan yang bersifat kepada kegiatan alam yang menuntut kekuatan fisik lebih banyak yang memiliki regulasi emosi dan *self efficacy* yang tinggi.

Daftar Pustaka

Bandura, A. (1977). *self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2)*, 191–215. Retrieved from 10.1037/0033-295x.84.2.191

- Clain, W. (2014). *Teori perkembangan konsep dan aplikasi*. (Penerjemah: Santoso). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handayani, P. W. (2013). *Hubungan antara self efficacy dengan konformitas teman sebaya pada siswa sman 57 Jakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Esa Unggul.
- Hasanah, D. N. (2010). *Hubungan self efficacy dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja pada siswa smpn 7 Klaten*. (Skripsi). Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diambil dari: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c5ZEPU-FlocJ:https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/13369/MjgwMjA%3D/Hubungan-self-efficacy-dan-regulasi-emosi-dengan-kenakalan-remaja-pada-siswa-SMP-N-7-Klaten-abstrak.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d>
- Jannah, E. U. (2013). Hubungan antara self-efficacy dan kecerdasan emosional dengan kemandirian pada remaja. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 278-287. Diambil dari <http://eprints.unm.ac.id/4019/2/10%20Jurnal%20Fix.pdf>
- Nisfiannoor, M., & Yuni, K. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178. Diambil dari <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja, edisi kesebelas*. (Penerjemah: Widyasinta), Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, J. (2015). *Rumus-rumus populer dalam SPSS 22 untuk riset skripsi*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Sastha, H. B. (2007). *Panduan mendaki gunung dalam infografis [Infographic guide to mountaineering]*. Bogor: Mizan Publika.
- Sitasari, N. W., Rozali, Y. A., Arumsari, A. D., & Setyawan, D. (2019). Self-Esteem And Celebrity Worship In Social Network Bollywod Mania Club Indonesia Members In Jakarta.
- Sugiyono. (2014). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. Diambil dari: <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Wahyuni, A., & Masykur, A. M. (2013). Hubungan antara adversity intelligence dengan sensation seeking pada mahasiswa pecinta alam Semarang. *Empati*, 2(4), 53–62. Diambil dari: <https://media.neliti.com/media/publications/70783-ID-none.pdf>