

Keterkaitan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy: Kunci Keberhasilan Pendaki Gunung Pemula

Novella Rifkatyani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: yanto_prasetyo@untag-sby.ac.id

Abstract

Self-efficacy is the individual's belief in the ability to control and regulate their own behavior in facing challenges and obstacles to achieve desired goals. This research aims to determine the relationship between emotional regulation and self-efficacy in novice mountain climbers in East Java. The research employs a quantitative research method with 106 novice mountain climbers in East Java as participants. The sampling technique used is purposive sampling with criteria of age between 15 to 35 years and having mountain climbing experience in the last two years. Data analysis is conducted using non-parametric techniques with Spearman Brown. The results of this study indicate a highly significant positive relationship between Emotional Regulation and Self-Efficacy among novice mountain climbers in East Java.

Keywords: Emotional Regulation; Self-Efficacy; Novice Mountain Climbers

Abstrak

Self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mengendalikan dan mengatur perilaku dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan dan hambatan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan self efficacy pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah partisipan 106 pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling dengan kriteria rentang usia antara 15 hingga 35 tahun dan memiliki pengalaman pendakian dalam dua tahun terakhir. Analisis data dilakukan adalah teknik non parametrik menggunakan Spearman Brown. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Regulasi Emosi dengan Self Efficacy yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula di Jawa Timur.

Kata kunci: Regulasi Emosi; Self Efficacy; Pendaki Gunung Pemula

Pendahuluan

Letak geografis Indonesia di antara tiga lempeng tektonik utama, yaitu lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik yang menyebabkan Indonesia memiliki banyak gunung. Menurut Prasongko (2019), Indonesia memiliki sekitar 129 gunung berapi dan menyumbang sekitar 13% dari total gunung berapi di seluruh dunia. Banyaknya gunung yang beranekaragam menjadikan Indonesia memiliki potensi wisata pendakian. Mendaki gunung merupakan salah satu bentuk aktivitas berlibur atau sebagai aktivitas olah raga yang berat dan ekstrem. Dalam pandangan Sukarmin (1995), mendaki gunung diibaratkan sebagai tantangan terhadap bahaya karena melibatkan eksplorasi ruang yang penuh ketidakpastian dan ketidakpengetahuan.

Di Indonesia, minat pendakian gunung meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data dari Tahura Raden Soerjo selaku pengelola pendakian gunung Arjuno – Welirang tercatat jumlah pendakian di tahun 2022 sekitar 12.000 pendaki, sedangkan di tahun 2023 hingga bulan September tercatat sebanyak 18.299 dan akan mengalami peningkatan hingga akhir Desember 2023. Artinya, pada tahun 2023 ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya.

Meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat dan menghabiskan waktu di alam juga mendorong masyarakat untuk melakukan pendakian. Sukarmin (1995), menyebutkan mendaki gunung tidak hanya diminati oleh orang dewasa, tetapi banyak anak muda yang tertarik di dunia pendakian. Tantangan alam yang sulit seperti ini nampaknya menarik minat orang-orang yang berjiwa petualang, terutama generasi muda. Selain itu, keberadaan media sosial seperti Instagram, YouTube dan Tiktok juga turut mempengaruhi meningkatnya minat terhadap pendakian karena banyak orang berbagi foto dan video cerita pengalamannya. Bahkan di kalangan aktris dan *influencer* yang mayoritas tidak memiliki pengalaman pendakian juga ikut bergabung di dunia pendakian. Ditambah banyaknya *open trip* yang lebih memudahkan para pendaki untuk mendaki gunung. Pendaki gunung dimudahkan dengan adanya porter gunung yang membantu membawakan perlengkapan pendakian seperti carrier, tenda, alat masak, dan konsumsi selama pendakian.

Di Jawa Timur sendiri banyak gunung menyuguhkan pemandangan yang memanjakan mata. Beberapa gunung di Jawa Timur yang sudah banyak didatangi oleh para pendaki diantaranya seperti gunung Semeru dengan ketinggian 3.676 Meter di Bawah Permukaan Laut (MDPL) yang termasuk gunung tertinggi di Jawa, diikuti oleh gunung Arjuno 3.339 MDPL, gunung Raung 3.332 MDPL, gunung Welirang 3.156 MDPL, gunung Lawu 3.265 MDPL, dan gunung Argopuro 3.088 MDPL.

Meningkatnya jumlah pendaki di kalangan masyarakat maka terbentuk juga beberapa komunitas pendaki gunung. Setiap daerah di Indonesia hampir mempunyai komunitas tersendiri seperti Komunitas Tim Pendaki Gunung dan Pejelajah Alam (Yepe) yang berasal dari Malang, Komunitas Adventurers and Mountain Climbers (AMC) berasal dari di Kota Malang, Swela Giri dari Jombang,

Aqua Hiking dari Tulungagung, Pendaki Ledeh dari Mojokerto, Ikatan Masyarakat Pecinta Alam Surabaya (IMAPALA) dari Surabaya, Komunitas Pecinta Alam Sidorjo (KOPDAR) dari Sidoarjo dan masih banyak komunitas pendaki gunung lainnya. Pada komunitas pendaki gunung tentu tidak hanya terdiri dari anggota pendaki yang sudah berpengalaman, terdapat pendaki yang belum mempunyai pengalaman dan keahlian disebut sebagai pendaki gunung pemula. Pendaki gunung pemula merupakan pendaki yang baru memulai atau mempunyai pengalaman sedikit dalam kegiatan pendakian gunung. Pendaki gunung pemula biasanya belum terlalu terbiasa dengan kondisi alam yang keras, teknik pendakian, dan peralatan yang digunakan. Sehingga perlu ditingkatkan lebih banyak mengenai persiapan fisik, mental dan perlengkapan pendukung lainnya. Mendaki gunung bagi pendaki gunung pemula tentu menjadi pengalaman baru yang menantang. Bagi pendaki gunung pemula mungkin belum mempunyai pengalaman dan keterampilan memadai dalam menghadapi berbagai situasi yang mungkin timbul selama pendakian. Sehingga untuk menjadi pendaki gunung yang berhasil dalam pendakiannya, pendaki gunung pemula harus siap secara fisik, mental, serta siap dengan perlengkapan dan peralatan yang diperlukan (Sastha, 2007).

Persiapan yang dapat dilakukan secara fisik yaitu pendaki gunung pemula dapat melakukan kegiatan latihan fisik seperti lari, mendaki bukit, olahraga yang melatih kekuatan tangan, kaki dan pernapasan. Secara mental, pendaki pemula harus terbiasa berjalan jauh ditambah terpapar sinar matahari atau angin dingin dan harus memiliki tekad yang kuat serta tidak mudah menyerah. Sedangkan persiapan pembekalan penunjang lainnya yang perlu dipersiapkan seperti *carrier*, *sleeping bag*, kompas, logistic makanan dan minuman, tenda, p3k, sepatu, jaket, sarung tangan, kaos kaki, *hadlamp*, kompas, *tracking pole*, dan lain sebagainya. Setelah semua persiapan dilakukan, pendaki gunung pemula diharapkan memiliki keyakinan diri yang kuat dalam mendaki gunung atau yang disebut *self efficacy*. *Self efficacy* harus dimiliki oleh individu yang memilih untuk mendaki gunung karena keyakinan diri, semangat juang, dan ketahanan mental sangat mendukung kesuksesan dan pencapaian tujuan dalam dunia pendakian gunung.

Menurut Schwarzer, R., & Jerusalem (1995), *self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas yang menantang. *Self efficacy* juga mempengaruhi seberapa besar upaya seseorang untuk menyelesaikan tugas dan seberapa lama mereka akan bertahan menghadapi tantangan. Terdapat empat aspek *self efficacy* dikemukakan oleh Schwarzer, R., & Jerusalem (1995), yaitu *goal setting* (penetapan tujuan) mengacu pada penetapan tujuan melibatkan suatu proses di mana individu menetapkan target atau sasaran untuk dirinya sendiri. Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan yang dapat mereka capai. *Effort investment* (investasi usaha) merujuk pada keinginan seseorang untuk berusaha. Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi umumnya termotivasi untuk berusaha keras mencapai tujuan yang diharapkan. *Persistence in face of barriers* (keberlanjutan di hadapan Hambatan) menggambarkan kemampuan individu untuk mengatasi hambatan. Tingkat *self efficacy* yang tinggi dapat terlihat

dari kemauan individu untuk tetap gigih menghadapi hambatan yang dapat menghambat pencapaian tujuannya. *Recovery from setback* (pemulihan dari kegagalan) mengacu pada kemampuan individu untuk berdiri kembali setelah mengalami kegagalan atau kemunduran tanda bahwa seseorang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Kapasitas untuk pulih dari situasi sulit atau kegagalan mencerminkan tingkat keyakinan yang kuat pada diri individu tersebut.

Peran *self efficacy* sangat berpengaruh dalam membentuk motivasi, ketekunan, dan kinerja individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Keyakinan diri yang kuat dapat memberikan dorongan ekstra bagi seseorang untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuannya. Ini menciptakan lingkungan mental yang mendukung ketekunan dan usaha maksimal dalam menghadapi berbagai situasi. *Self efficacy* dapat membantu pendaki gunung pemula menghadapi kesulitan dan hambatan selama pendakian. Tingkat *self efficacy* tinggi yang dimiliki pendaki gunung pemula cenderung menunjukkan keyakinan kuat pada kemampuan dirinya dalam mengatasi berbagai tingkat kesulitan. Individu yang memiliki daya juang tinggi akan penuh keyakinan saat menghadapi situasi-situasi sulit. Pendaki gunung akan memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang, hal itu menjadi kunci dalam mencapai kesuksesan dalam dunia pendakian gunung. Sedangkan tingkat *self efficacy* rendah yang dimiliki pendaki gunung pemula cenderung lebih rentan untuk menyerah ketika dihadapkan pada kesulitan, karena merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatasi kondisi tersebut. Adanya perbedaan *self efficacy* yang tinggi maupun rendah pada pendaki gunung pemula diduga pada bagaimana individu dalam mengatur dan mengelola emosinya atau yang disebut regulasi emosi.

Thompson (1994), menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi dan merubah respons emosionalnya dengan tujuan agar bertindak sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pentingnya menekankan bahwa regulasi emosi bukan hanya tentang mengendalikan emosi tetapi juga melibatkan evaluasi dan penyesuaian respons emosional untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, regulasi emosi juga berkaitan suasana hati bagaimana cara mengelola emosi dapat memengaruhi perasaan. Pemahaman dan penerapan regulasi emosi yang efektif dapat berkontribusi terhadap situasi yang dihadapi. Sejalan dengan pendapat Thompson, pemahaman tersebut memperkuat konsep bahwa regulasi emosi melibatkan serangkaian keterampilan dan proses yang memungkinkan seseorang beradaptasi dengan berbagai situasi secara efektif, dengan cara mengelola dan menyesuaikan respons emosional seseorang (Monica, 2015)

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi terdiri dari tiga aspek yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*) adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, termasuk perasaan, pikiran, dan konteks dari tindakannya secara keseluruhan. Memonitor emosi dianggap sebagai aspek mendasar dalam regulasi emosi karena membantu mencapai aspek-aspek regulasi lainnya. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) adalah proses di mana seseorang dapat melihat suatu peristiwa dari perspektif positif dan menemukan kebaikan atau hikmah di baliknya. Proses ini membantu

individu mengelola dan menyeimbangkan emosi sehingga individu dapat menghindari pengaruh emosi negatif yang seringkali diikuti oleh pikiran irasional. Memodifikasi emosi (*emotions modification*) adalah proses merubah emosi seseorang untuk memberikan motivasi untuk menghindari situasi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau keputusasaan. Dengan demikian, seseorang dapat mempertahankan optimisme dalam menjalani hidupnya dan mendorong perubahan positif. Memiliki kemampuan untuk memodifikasi emosi memungkinkan seseorang bertahan menghadapi masalah dan terus berusaha melewati hambatan dalam hidup dengan baik.

Regulasi emosi dapat mengatasi ketidaknyamanan atau kecemasan yang muncul akibat perubahan cuaca ekstrem serta medan yang sulit. Mengelola emosi terkait cuaca yang buruk atau medan yang sulit dapat meningkatkan keyakinan diri pendaki gunung pemula untuk mampu menghadapi kondisi tersebut. Pendaki gunung pemula menyadari dan memahami emosi yang muncul sebagai respons terhadap situasi dan tantangan tertentu pada saat mendaki. Selanjutnya, pendaki gunung pemula mengevaluasi kemampuan yang dimiliki untuk mengelola dan mengatasi emosi tersebut, hal tersebut merupakan sebuah aspek yang erat kaitannya dengan konsep *self efficacy* di mana individu menilai sejauh mana keyakinan dirinya dapat mengatasi tantangan yang dihadapi. Dalam mengelola emosinya, pendaki gunung pemula dapat menggunakan strategi seperti mengubah pola pikir atau pandangan terhadap situasi, dengan menggunakan afirmasi positif atau restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan tingkat *self efficacy*. Ketika pendaki gunung pemula berhasil mengelola emosi dan berhasil mengatasi berbagai tantangan, hasil positif ini mampu meningkatkan *self efficacy* dalam dirinya. Selain itu, kesuksesan dalam mengatasi hambatan dapat memperkuat keyakinan diri.

Kegagalan atau kesulitan yang dihadapi juga dapat dianggap sebagai sumber pembelajaran yang berharga. Melalui proses evaluasi diri setelah pengalaman, termasuk analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil, pendaki gunung pemula dapat membentuk kembali dan memperbaiki *self efficacy* untuk meningkatkan kesiapan mereka menghadapi tantangan selanjutnya. Ketika pendaki gunung pemula mempunyai kemampuan yang baik dalam mengatur emosinya (regulasi emosi yang tinggi), *self efficacy* mereka cenderung meningkat. Sebaliknya, *self efficacy* yang tinggi juga dapat membantu individu dalam mengatur emosinya dengan lebih baik. Begitupun dengan pendaki gunung pemula yang tidak mampu mengatur emosinya *self efficacy* yang dimiliki cenderung rendah tidak mempunyai daya juang dan pesimis terhadap hambatan yang dihadapi.

Penelitian mengenai *self efficacy* terhadap pengetahuan lainnya memang sudah banyak dilakukan, namun masih sedikit penelitian di bidang psikologi olahraga. Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan, yang dapat meningkatkan motivasi para pendaki gunung pemula. Penelitian *self efficacy* dalam konteks psikologi olahraga, khususnya dalam aktivitas mendaki gunung dapat memberikan kontribusi yang berharga terhadap pemahaman tentang aspek-aspek psikologis yang memengaruhi pengalaman dan

kinerja individu dalam kegiatan tersebut. Hal ini juga dapat membantu merancang intervensi atau pendekatan pembinaan yang lebih efektif untuk meningkatkan *self efficacy* dan mengoptimalkan pengalaman pendakian gunung. Intervensi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan latihan mental. Latihan mental dapat membantu pendaki gunung pemula dalam mempersiapkan diri secara psikologis untuk tantangan yang akan dihadapi, Latihan mental yang dapat dilakukan yaitu dengan meregulasi emosi.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dibahas, maka demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Self Efficacy* pada Pendaki Gunung Pemula di Jawa Timur”. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti lainnya sebagai sumber referensi dalam penelitian yang akan dilakukan, terutama penelitian di bidang psikologi olahraga serta memberikan kontribusi kepada perkembangan pengetahuan dan memperluas cakupan topik yang terkait dengan temuan yang ditemukan. Selain itu, penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan bagi para pendaki gunung pemula terkait regulasi emosi dan *self efficacy* pada saat melakukan pendakian.

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Secara lebih spesifik, diasumsikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula, maka tingkat *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur juga semakin tinggi. Sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosi pada pendaki gunung di Jawa Timur rendah, maka tingkat *self efficacy* yang dimiliki juga rendah.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah komunitas pendaki gunung sebanyak 182 komunitas yang berada di wilayah Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 106 orang dengan kriteria yang digunakan adalah pendaki gunung berdomisili Jawa Timur dengan rentang usia antara 15 hingga 35 tahun dan memiliki pengalaman pendakian dalam dua tahun terakhir. Kriteria ini membantu mengidentifikasi kelompok yang relevan untuk penelitian dan memastikan bahwa hasilnya dapat lebih tepat menggambarkan karakteristik populasi yang diinginkan.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner atau angket. Pendekatan yang diterapkan pada kuesioner melibatkan penggunaan empat skala respon, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Respon positif (*favorable*) pada skala tersebut mencakup pernyataan yang mendukung sikap

subjek, sementara respon negatif (*unfavorable*) mencakup pernyataan yang tidak mendukung sikap subjek.

Skala *self efficacy* pada penelitian ini menggunakan skala dari *General Self Efficacy Scale* (GSE) mengacu pada Schwarzer, R., & Jerusalem (1995), yang diterjemahkan menggunakan bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 4 aspek yaitu *goal setting*, *effort investment*, *persistance in face of barriers* dan *recovery from setback*. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan pada aitem skala *self efficacy*, aitem yang diuji sebanyak 10 aitem dengan dua kali putaran mendapatkan 1 aitem yang gugur dengan nomor aitem 2 dan 9 aitem yang sah dengan index correlation total aitem yang bergerak dari 0,45 hingga 0,64. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala *self efficacy* menunjukkan skor Cronbac'h alpha pada putaran kedua menunjukkan skor 0,851. Skala regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Thompson (1994), yang terdiri dari 3 aspek regulasi emosi yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Skala regulasi emosi pada penelitian ini mengadaptasi dan memodifikasi skala dari penelitian Hafizah et al. (2022), yang berjumlah 28 aitem. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan pada aitem skala regulasi emosi, aitem yang diuji sebanyak 28 aitem dengan dua kali putaran mendapatkan 11 aitem yang gugur dan 17 aitem yang sah dengan index correlation total aitem yang bergerak dari 0,261 hingga 0,510. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi menunjukkan Cronbac'h alpha pada putaran kedua sebesar 0,805

Setelah uji prasyarat dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan hasil tidak berdistribusi normal dan uji linearitas dengan hasil linear. Oleh karena hasil uji tidak memenuhi uji prasyarat maka pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan uji *spearman brown*, analisis data statistik non parametrik dengan menggunakan *SPSS 16.0 for Windows*. Jika taraf signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka signifikan atau hipotesis diterima akan tetapi jika taraf signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka tidak signifikan atau hipotesis ditolak.

Hasil

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan *SPSS 16.0 for Windows*. Jika taraf signifikansi $p > 0,05$ maka sebaran data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak berdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	p	Keterangan
0,106	0,005	Tidak Normal

Sumber: Output SPSS 16.0 For Windows

Uji linearitas dilakukan untuk melihat hubungan linear antara variabel independent dan variabel dependen. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan uji *test for linearity* pada SPSS, jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hubungan tidak linear. Jika signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hubungan linear.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

F	p	Keterangan
0.985	0,493	Linear

Sumber: Output SPSS 16.0 for Windows

Berdasarkan hasil uji hipotesis, didapatkan nilai Signifikansi (1-tailed) sebesar 0,001 dengan nilai spearman correlation (r) sebesar 0,332. Karena nilai $p = 0,001$ ($p \leq 0,01$), maka hasil tersebut sangat signifikan. Dalam penelitian ini, terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan self efficacy pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur sehingga hipotesis dari penelitian ini diterima. Menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan self efficacy pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur.

Tabel 3
Hasil Uji Spearman Brown

Variabel	Spearman Correlation	p
Regulasi Emosi	0,332	0,001
Self Efficacy	0,322	0,001

Sumber: Output SPSS 16.0 for Windows

Berdasarkan perhitungan perbandingan pada tabel diatas dihasilkan mean empiris lebih besar dari *mean* teoritis pada setiap variabel. Regulasi emosi memiliki *mean* empiris sebesar 52,584 dan *mean* teoritis sebesar 42,5. Pada variabel *self efficacy* *mean* empiris sebesar 28,801 dan *mean* teoritis sebesar 22,5 kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dengan *self efficacy* mempunyai hubungan yang positif. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki semakin tinggi pula *self efficacy* yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula di Jawa Timur.

Tabel 4
Hasil Perbandingan Mean Empiris dan Teoritis

Variabel	Mean Empiris	Mean Teoritis	Kategori
Regulasi Emosi	52,584	42,5	Tinggi
Self Efficacy	28,801	22,5	Tinggi

Dari data pada Tabel 4, terlihat bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki. Total 106 responden pendaki gunung pemula di Jawa Timur, 79 di antaranya adalah pria (75%), sedangkan 27 sisanya adalah wanita (25%).

Tabel 5
Hasil Statistik Deskriptif Subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	79	75%
Perempuan	27	25%
Total	106	100%

Pembahasan

Dari hasil uji analisis data menggunakan spearman brown diperoleh nilai r_{xy} diperoleh 0,332 dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p \leq 0,01$), hasil tersebut menunjukkan jika adanya korelasi yang positif antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur dengan sumbangan efektifitas sebesar (r^2) sebesar 0,1102 atau sebesar 11%. Perbandingan *mean* empiris sebesar 52,584 sedangkan *mean* teoritis sebesar 42,5 sehingga regulasi emosi pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur pada kategori tinggi. Pada variabel *self efficacy mean* empiris sebesar 28,801 dan *mean* teoritis sebesar 22,5. Artinya, *self efficacy* yang dimiliki pendaki gunung pemula di Jawa Timur ada pada kategori tinggi. Dengan demikian, pada penelitian ini kedua variabel mempunyai hubungan positif yang tinggi.

Hasil pada penelitian ini menyimpulkan jika ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Hal ini diperkuat bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh para pendaki gunung pemula, maka semakin tinggi pula tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini terbukti. Hasil tersebut mengungkapkan pentingnya regulasi emosi dalam memengaruhi tingkat *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tantangan saat mendaki gunung.

Dalam penelitian ini, terdapat 106 subjek pendaki gunung pemula di Jawa Timur yang diidentifikasi dalam tabel 4. Dari jumlah tersebut, diketahui bahwa terdapat 79 laki-laki atau sejumlah 75%, sementara perempuan berjumlah 27 orang atau sejumlah 25%. Maka demikian dalam penelitian ini, pendaki gunung pemula di Jawa Timur cenderung didominasi oleh partisipan laki-laki. Menurut Hasmarlin & Hirmaningsih (2019), laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan dalam meregulasi emosinya. Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., dan Krupp (1998), mengungkapkan jika laki-laki cenderung lebih mampu dalam mengatasi emosinya, seperti sedih, cemas, dan takut. Sementara perempuan lebih terampil dalam mengatur emosi marah, jijik, dan merendahkan diri. Perempuan juga umumnya lebih rentan untuk menyatakan emosinya melalui tangisan. Dengan cara

ini, meluapkan perasaan yang dirasakan melalui menangis terkadang dapat membantu perempuan mencapai rasa ketenangan setelahnya.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Nurul Harfifah (2022), pada guru TK di kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh sebanyak 117 guru. Nilai (r) = 0,517 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Dalam penelitian tersebut, teridentifikasi korelasi yang signifikan dan hubungan positif antara Regulasi Emosi dan Self Efficacy pada guru TK di Kecamatan Syiah Kuala. Tingkat Regulasi Emosi yang lebih tinggi berkorelasi dengan tingkat *Self Efficacy* yang lebih tinggi pada guru TK di kecamatan tersebut, sebaliknya, tingkat Regulasi Emosi yang lebih rendah berkorelasi dengan tingkat Self Efficacy yang lebih rendah pada guru TK di kecamatan Syiah Kuala.

Lukman Hakim (2022) dalam penelitiannya terkait regulasi emosi dengan *self efficacy* pada karyawan KOPSYAH MUI Jatim diperoleh hasil ($r^2 = 0,093$) dan nilai $p < 0,05$. Sehingga disimpulkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada karyawan KOPSYAH MUI. Penelitian lainnya didukung oleh Anisa Fahriyani (2020) terhadap pendaki gunung pemula di Jakarta. Penelitian tersebut menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan nilai r sebesar 0,504. Hal ini menandakan adanya hubungan positif serta sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jakarta.

Dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi, pendaki gunung pemula cenderung tidak mudah panik. Individu mampu mengelola ketakutan yang dapat meningkatkan daya juang dan ketahanan diri sehingga tidak mudah menyerah. Ketika pendaki gunung pemula memiliki optimisme yang tinggi dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya atau yg disebut dengan *self efficacy*. Sebaliknya jika tingkat regulasi emosi yang dimiliki rendah, pendaki gunung pemula akan lebih mudah untuk menyerah dan merasa tidak mampu menghadapi tantangan yang dihadapi.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kendala yaitu keterbatasan waktu sebagai salah satu faktor utama. Keterbatasan waktu menjadi kendala karena penelitian dilakukan dalam waktu yang singkat. Dengan demikian, di dalam penelitian tidak dapat mencakup komunitas pendaki gunung di Jawa Timur lebih banyak lagi sehingga berdampak pada jumlah responden yang terbatas, yaitu hanya 106 responden.

Selain itu, metode pengumpulan data yang menggunakan kuesioner juga memiliki keterbatasan. Proses pengambilan data melalui kuesioner kadangkala tidak mampu menunjukkan jawaban yang sepenuhnya mencerminkan realitas responden atau dalam menjawab responden dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti interpretasi responden atau ketidakjelasan dalam aitem pertanyaan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, menghasilkan nilai korelasi (r) sebesar 0,332 dengan tingkat signifikansi $p = 0,001$ ($p \leq 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada

pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan self efficacy pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur. Kesimpulan ini memverifikasi bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur, semakin tinggi pula tingkat self efficacy yang dimiliki.

Bagi pendaki gunung pemula perlu adanya *self efficacy* yang tinggi dalam diri untuk menghadapi tantangan dan hambatan dengan cara mempelajari teknik-teknik dasar, peralatan yang diperlukan, dan tata cara keselamatan di gunung. Semakin banyak informasi yang dimiliki, semakin percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Bagi para peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian yang sama dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam penelitiannya. Peneliti berikutnya dapat melakukan pengembangan terhadap metodologi penelitian, teknik pengumpulan data, atau bahkan memperluas variabel yang belum diperhatikan di penelitian ini. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi perbedaan dalam hubungan regulasi emosi dan *self efficacy* berdasarkan karakteristik tertentu, seperti jenis kelamin dan rentang usia.

Referensi

- Hafizah, N., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Ar-raniry, U. I. N., & Aceh, B. (2022). *Hubungan regulasi emosi dengan self efficacy pada guru tk di kecamatan syiah kuala*.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N., dan Krupp, D. (1998). The Contribution of Individualism vs. Collectivism to Crossnational Differences in Display Rules. *Asian Journal Of Social Psychology*.
- Monica, A. T. (2015). Regulasi Emosi pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. In *Universitas Medan Area*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/2050>
- Prasongko, E. T. (2019). Gunung Berapi di Indonesia (Herni Rahayu (ed.)). Alprin. <https://books.google.co.id/books?id=XuDYDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Sastha, H. B. (2007). *Mountain Climbing for Everybody*. Hikmah. <https://books.google.co.id/books?id=6uA6WaTPnBAC&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale* (J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (ed.)). In *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*.
- Soerjo, T. R. (2023). Jumlah Pendakian Tahun 2023. <https://tahurarsoerjo.dishut.jatimprov.go.id/sipenerang/>
- Sukarmin, Y. (1995). Persiapan Fisik Bagi Pendaki Gunung: Sebuah Alternatif Pencegahan Kecelakaan. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 91–102.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*.
- TNGR. (2023). Rinjani Nasional Park. Diakses pada <https://www.rinjaninationalpark.id/grafik>